FÉVRIER 2013-N°266 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Mijoté de morue à la tomate

Nos envies express et petit prix

TROP BON LE SAUMON et tellement facile

Les jeux de l'amour

Desserts ludiques pour fêter la Saint-Valentin

Pas à pas, une TOURTE surprise

MALIN, 10 idées avec du jus d'orange

TARTIFLETTE new-look

Parmentier de confit de canard aux noisettes

DÉLICES d'enfance avec nos PRODUITS CULTE

85 recettes réconfortantes

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 266 - F: 2,00 €

FÉVRIER 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

Nocciolata ... Naturellement irrésistible depuis toujours !

Nocciolata est une pâte à tartiner créée par la famille Rigoni à partir des meilleurs ingrédients bio : un délicieux cacao, des noisettes savoureuses, du lait écrémé...
Une recette unique et onctueuse reconnue par des générations de gourmands.

- **Sans huile de palme**
- **Sans gluten**
- **Sans OGM**
- ♥ **Avec beaucoup d'amour**

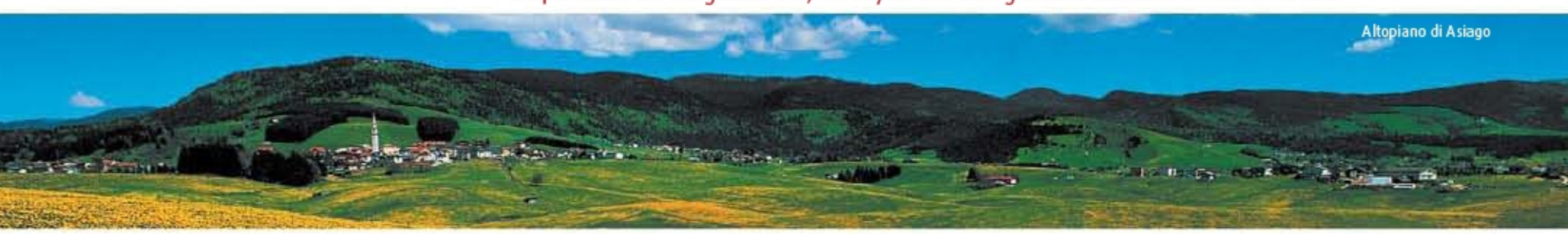
Rigoni® di Asiago

Au coeur de la nature depuis 1923

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — IT-BIO-007 Agriculture UE/non UE

www.rigonidiasiago.fr - Rejoignez-nous sur

Disponibles en magasins Bio, au rayon Bio des grandes surfaces et sur internet.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

RCS Marseille 482 460 177 - Crédits photos Corbis - Thinkstock

Brochettes de thon curry-coco

On craque pour cette entrée gourmande et parfumée, qui séduira les amateurs de saveurs asiatiques.

POUR 4 PERSONNES

Préparez 75 cl de bouillon de coquillages avec un sachet Ariaké. Versez 1 pincée de curry, 25 cl de crème de coco et 1 bulbe de citronnelle finement émincé. Portez à ébullition. Faites cuire 1 pavé de thon cru à sec dans une poêle antiadhésive. Découpez-le en cubes et répartissez-les sur quatre brochettes, avec 1 morceau d'oignon coupé en biais. Salez et assaisonnez de cinq-baies et de piment en poudre. Rectifiez l'assaisonnement de la soupe et mixez-la pour la faire mousser. Versez dans des coques de noix de coco réchauffées au four et servez sans attendre, accompagné des brochettes.

P. 64

P. 25

P. 9

P. 22

P. 52

P. 57

INDEX

FÉVRIER 2013 - N° 266

Entrées froides

Cocktail love passion 43
Cocktail orange 47
Gressins d'Aphrodite 43
Pomélo roquette et feta 21
Salade fruitée au chèvre 58
Salade vitaminée 71
Sauce fraîcheur 71
Tagliatelles de carottes 47
Terrine aux deux fromages 40
Terrine de saumon fumé aux herbes 30

Entrées chaudes

Brochettes de thon curry-coco 3
Fondue à la Vache qui rit 48
Nems de saumon aux courgettes et au citron confit 31
Pizza tomate-mozzarella 67
Soupe de poulet khmère 40
Soupe de tomates, crème de chèvre 67
Tartineflette au chèvre 56
Verrines de poulet épicées 52

Poissons

Beignets de lotte sauce wasabi 40
Gambas et légumes sautés au basilic thaï 55
Gratin de morue à la crème 22
Lasagnes de saumon au poireau et gorgonzola 31
Mijoté de morue à la tomate 22
Nage de saumon et de coquillages au safran 31
Papillotes de saumon aux tomates confites et câpres 30
Pavé de saumon sauce vierge 40
Saumon pané aux deux sésames 30
Wok de saumon laqué à la noix de coco 30

Viandes

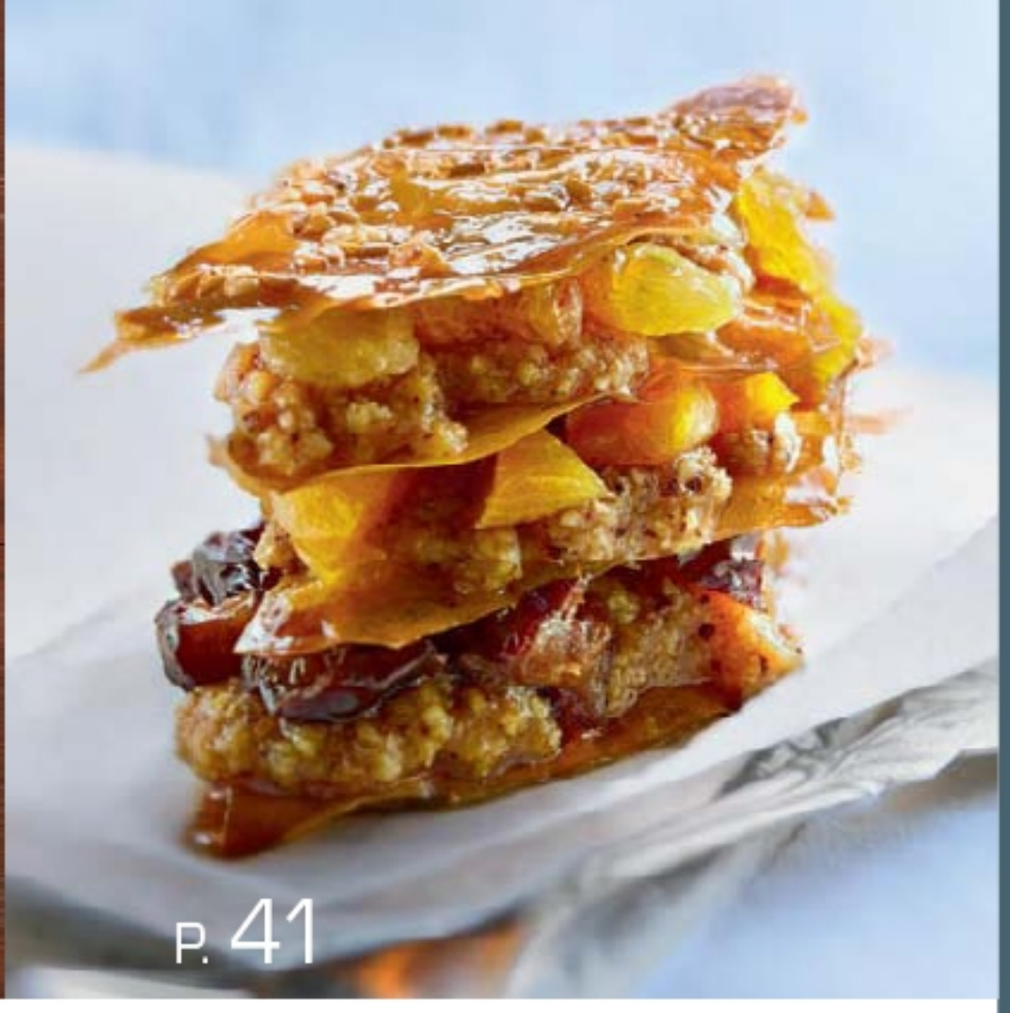
Carré d'agneau glacé au Pepsi-Cola 51
Curry de dinde 42
Farcement 76
Magret rôti farci au chou et aux girolles 22
Parmentier de canard confit aux noisettes 42
Poulet rôti au gingembre 59
Tajine de poulet au jus d'orange 71
Tartiflette aux pennes 57
Tatin de betterave et vitelotte 58
Tatinflette 56
Tourte sucrée salée 65
Wok de canard à la rhubarbe et au gingembre 21

Légumes

Burger végétarien 53
Carottes cuites au cola 47
Curry vert 63
Galettes à la carotte 47
Oignons glacés 71

Desserts

Aspic orange-verveine 71
Aumônières poires chocolat 33



Banoffees 50
Backgammon “je te dévore” 6
Cake aux amandes et pommes 45
Caramels tendres 46
Carrot cake 47
Charlotte aux petits-beurre 49
Crème au pomélo 21
Crème caraïbe à la banane 53
Crèm’orange 71
Crêpe mangue-passion 34
Crêpes au chocolat et bananes caramélisées 35
Crêpes pommes-caramel au beurre salé 33
Délice d’hiver 71
Glaçage orange 71
Jeu “dame de mon cœur” 9
Masque de carnaval 47
Mikado “l’amour du risque” 7
Millefeuilles à l’orientale 42
Orange curd 71
Pudding vapeur à l’orange 46
Riz au lait aux poires 42
Shortbread au cédrat 45
Soufflé à la crème de marrons 51
Soupe de fruits 71
Tiramisu aux mirabelles et au jurançon 59
Tours “septième ciel” 8

PRATIQUE !

Pour accéder à www.cuisineactuelle.fr directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L’eau à la bouche
Brochettes de thon curry-coco

6 Coup d’éclat
Une Saint-Valentin ludique et gourmande

10 Actualités
Au menu de février

PLEINE SAISON p. 16

16 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

20 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

23 Sur un plateau
Vieux-lille, un ch’ti bienvenu

LE DOSSIER p. 24
Classique ou exotique, le saumon de sept façons

32 Rendez-vous Chandeleur
Avec l’expertise de Maïzena

36 Shopping
Carnet de voyage

TENTATIONS p.43

43 L’apéritif
Cocktail love passion et gressins d’Aphrodite

44 L’invitation
Un goûter à l’anglaise

47 Enfants
Masque de carnaval

48 Péché mignon
Des desserts avec des produits culte

52 Délices express
Menu gourmand et vite prêt

54 Tendance
Basilic thaï, le parfum de l’Asie

ÇA CHANGE p. 56

56 Variations gourmandes
On revisite la tartiflette

58 Parti prix
Un régal à petit budget

60 Effet de style
Ma cuisine en mode rétro

62 Jolis restes
Rien ne se perd !

SAVOIR & FAIRE p. 63

63 Fait maison
Curry vert

64 Pas si classique
Tourte sucrée salée

66 Mode d’emploi
La tomate dans tous ses états

68 En cave
La roussette de Savoie

69 Dans les rayons
Goûtés pour vous en février

70 Banc d’essai
La crème de marrons

71 10 idées avec…
…du jus d’orange

72 Guide d’achat
Le best-of des poêles

74 L’atelier
Secrets de pro

76 Balades
5 raisons de monter à Megève

78 Pique-assiette
Le goût de la Suisse

+ 8 FICHES p. 39

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 15

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,50 € en France métropolitaine / 5,80 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / DOM bateau 7 €. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,50 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l’ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,50 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique, une carte Femme Actuelle jetée sur abonnés et un encart Prisma Média jeté sur une sélection d’abonnés.

PEFC PEFC/10-31-1410 PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Les jeux

Backgammon "je te dévore"

POUR UN BACKGAMMON
PRÉPARATION : 55 MIN
CUISSON : 30 MIN

La pâte sablée : ◆ 230 g de farine ◆ 140 g de beurre ◆ 100 g de sucre glace ◆ 40 g de poudre d'amandes ◆ 1 œuf + 1 jaune ◆ le zeste d'1 citron bio râpé ◆ 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger ◆ 2 pincées de sel.

La finition : ◆ 200 g de fromage frais Philadelphia ◆ 10 cl de crème fleurette ◆ 75 g de sucre ◆ 2 feuilles de gélatine (4 g) ◆ 10 cl de jus d'orange ◆ 40 g de chocolat noir ◆ 40 g de chocolat blanc ◆ 20 g de beurre ◆ cacao en poudre ◆ 1 pincée de safran ◆ sel.

PRÉPAREZ la pâte sablée. Battez le beurre en crème, ajoutez le sucre, travaillez en mousse claire. Incorporez peu à peu les autres ingrédients. Roulez en boule, gardez au frais 2 h.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Étalez 300 g de pâte dans un plat rectangulaire. Piquez à la fourchette. Détaillez le reste de pâte en petits disques cannelés, posez-les sur une plaque couverte de papier. Enfournez le plat et la plaque 20 min. Laissez refroidir.

TREMPEZ la gélatine. Chauffez le jus d'orange avec 50 g de sucre, incorporez gélatine et safran. Mélangez avec le Philadelphia. Incorporez la crème fouettée et le reste de sucre. Versez dans le plat. Lissez à la spatule. Réfrigérez 2-3 h.

FAITES FONDRE séparément le chocolat blanc et noir avec 10 g de beurre chacun. Trempez les sablés sur une face dans un des chocolats. Laissez durcir. Démoulez le cheesecake et dessinez le jeu au pochoir avec du cacao. Disposez les sablés.

de l'amour

Des recettes originales pour séduire votre Valentin(e) et faire de votre dessert un moment de complicité ludique et gourmande.

Mikado

"l'amour du risque"

POUR ENVIRON 40 MIKADOS
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H
CUISSON : 15 MIN

◆ **125 g de farine + un peu pour le travail de la pâte** ◆ **85 g de beurre ramolli** ◆ **sucre glace** ◆ **30 g de poudre d'amandes** ◆ **1 œuf** ◆ **20 g de chocolat noir** ◆ **20 g de chocolat blanc pâtissier** ◆ **2 gouttes d'huile essentielle de gingembre ou de cannelle** ◆ **1 pincée de sel.**

TRAVAILLEZ 75 g de beurre avec 50 g de sucre en crème mousseuse claire. Incorporez l'œuf, l'huile et la farine tamisée avec le sel et la poudre d'amandes. Roulez en boule. Gardez au frais dans un linge 2 h.

ALLUMEZ le four à th. 5 (150 °C). Prélevez des petites boules de pâte. Roulez-les en bâtonnets d'environ 17 cm. Alignez-les sur une tôle. Cuisez-les au four 8 à 10 min, laissez-les refroidir sans manipuler.

FAITES FONDRE séparément au bain-marie les chocolats en morceaux avec 5 g de beurre chacun. Remuez pour lisser. Au pinceau, enduisez la moitié des bâtonnets jusqu'à mi-hauteur. Alignez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Laissez durcir le chocolat.

SUPERPOSEZ les bâtonnets sur un plateau. Saupoudrez légèrement de sucre glace avant de servir.

CONSEIL Entreposez la pâte étalée et découpée au congélateur pendant 5 min. Raffermie, elle sera plus facile à rouler en bâtonnets.

Cappuccino au Nutella

Versez du café bien chaud dans des tasses. Surmontez de crème chantilly légèrement sucrée. Déposez une cuillerée à café de Nutella au centre et saupoudrez de chocolat en poudre ou râpé.

Tours "septième ciel"

POUR ENVIRON 30 RECTANGLES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN
ATTENTE : 2 H

250 g de chocolat au lait ◆ 250 g de sucre semoule ◆ 100 g de sirop de glucose ◆ sucre glace ◆ 25 cl de crème liquide entière ◆ 40 g de beurre demi-sel ◆ 2 cuil. à café d'huile ◆ 1 cuil. à soupe de vanille liquide.

TAPISSEZ un moule carré ou rectangulaire de papier cuisson. Huilez les bords. Faites fondre le chocolat au lait.

PORTEZ à frémissements, lentement et en remuant, la crème avec le glucose. Préparez un caramel ambré avec le sucre semoule. Versez la crème avec précaution sur le caramel, remuez pour le dissoudre. En remuant souvent, portez à 115-116 °C. Hors du feu, incorporez beurre, chocolat et vanille.

VERSEZ et répartissez la préparation dans le moule. Lissez, laissez prendre 12 h à température ambiante puis démoulez le caramel sur une planche, retirez le papier et coupez en rectangles de la taille souhaitée.

SUPERPOSEZ les caramels et saupoudrez d'un nuage de sucre glace avant de servir.

CONSEIL Pour mouler le caramel, utilisez un cadre extensible, le couvercle d'une boîte métallique ou un moule en silicone. À défaut, disposez des règles métalliques en forme de carré sur un marbre légèrement huilé.

Jeu "dame de mon cœur"

POUR UN JEU DE DAMES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 125 g de beurre ramolli + 20 g pour la plaque ◆ 120 g de farine ◆ 1 cuil. à soupe de Maïzena ◆ 50 g de sucre en poudre et 50 g de sucre roux ◆ 1 œuf entier ◆ 150 g de chocolat noir ◆ 2 cuil. à café de gingembre en poudre ◆ 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude ◆ 2 cuil. à café de vanille liquide ◆ 1 pincée de sel ◆ 9 pistoles de chocolat au lait ◆ 9 pistoles de chocolat blanc ◆ sucre glace ◆ cacao en poudre.

ALLUMEZ le four en chaleur tournante à thermostat 6 (180 °C). Tamisez la farine avec la Maïzena et une pincée de sel.

BATTEZ le beurre ramolli en crème. Ajoutez les deux sortes de sucre. Fouettez à blanchiment puis incorporez l'œuf. Remuez jusqu'à obtenir une pâte parfaitement lisse. Incorporez le bicarbonate délayé dans un peu d'eau tiède et la farine.

FAITES FONDRE 50 g de chocolat. Divisez la pâte en deux dans des saladiers. Dans l'un, incorporez le chocolat fondu à peine tiède et le gingembre, et dans l'autre l'extrait de vanille.

ÉTALEZ les pâtes en couche régulière d'environ 20 x 15 cm sur deux plaques tapissées de papier cuisson. Enfournez 15 à 20 min.

RECTIFIEZ le tour des plaques de pâte dès la sortie du four et entaillez-les en carrés de 3 x 3 cm. Laissez refroidir puis détachez les carrés. Il vous faudra 21 carrés blancs et 21 carrés noirs.

FAITES FONDRE le reste de chocolat noir. Enduisez-en les bords des carrés de biscuit. Alignez-les cookies en collant les côtés les uns aux autres sur un carton en forme de damier. Laissez le chocolat se figer.

DÉPOSEZ les pistoles des deux couleurs sur le damier et saupoudrez légèrement de sucre glace et de cacao en poudre.

CONSEIL Utilisez le reste de la pâte, pour confectionner toutes sortes de cookies carrés. Décorez ceux-ci avec des lettres en chocolat tracées à la poche à douille, pour faire passer les messages de votre choix.

Au menu de février

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les tendances du moment et les toqués du mois.

COMME UNE GRANDE

Sous la houlette de Paul Bocuse, Rosières lance son dernier "PROdige" : 5 feux gaz dont un "coup de feu" (4 500 W), une fonction mijotage sur plaque électrique, des accessoires gril et wok et un four multifonction. *3400 € env.*

DEVOIRS DE VACANCES

Et si vous éditiez le livre de vos recettes ? Grâce aux prémaquettes du site Créer Mon Livre, vous pouvez mêler les photos de famille et les recettes illustrées, rédiger une préface et une dédicace dans les cadres dédiés. Une jolie façon d'occuper petits et grands pendant les vacances d'hiver… et d'en conserver le souvenir. *19,90 €.*

L'IDÉE À VOLER

L'effet cloche

À La Pâtisserie des Rêves (Paris VII), Philippe Conticini a pensé les précieux globes de verre qui abritent ses douceurs. Chez Joséphine Bakery (Paris VI), de simples cloches déclinées version mini magnifient tartelettes et petits gâteaux. À la maison, un goûter précieux produira également son effet. Différentes tailles chez LSA International, le Jardin d'Ulysse ou SIA.

UN AVANT-GOÛT DE PRINTEMPS...

...souffle sur la toute nouvelle collection signée Geneviève Lethu. Inspirée du Japon, elle offre à la table ses tons doux pleins de fraîcheur (39 € les quatre assiettes plates ; 20 € les quatre bols à riz ; 12,50 € les quatre paires de baguettes ; 12,50 € les quatre coupelles à sauce).

ART D'ORIENT

Fondé en 1979 à l'initiative d'une ONG, L'Artisan du Liban a pour but de préserver le patrimoine libanais et permettre le maintien de savoir-faire menacés comme, par exemple, le travail du cuivre étamé. On craque pour ces coupelles destinées à servir les olives et les fruits secs.

12 cm, 35 € ; 15 cm, 53 €.

Faut qu'ça mousse !

Complément idéal à toute machine à café, cet émulsionneur permet de préparer vite et facilement une mousse de lait parfaite, fine et légère, froide, chaude ou très chaude.

89 €, Jura.

Tous fous de... goûter au palace

Hors de prix, les palaces parisiens ? Oui. Mais on peut jouir du décor, du service et des mets de ces lieux d'exception sans se ruiner. Le secret : s'y asseoir le temps d'un goûter... à moins de 30 €. Le Lancaster propose un divin chocolat chaud et deux pâtisseries pour 22 €. Bien sûr, le Bristol, le Burgundy, le Meurice, le Royal Monceau ou le Plaza Athénée ne sont pas en reste.

25 kg

DE SUCRE

C'est ce que nous consommons par personne et par an, soit 100 g par jour et par personne, comme il y a quarante ans. La seule différence, c'est que nous en mangeons moins à la maison.

Enquête Crédoc 2012.

■ **Adresses en fin de numéro**

SOUPE OU COMPOTE ?

Les deux, mon général ! En 20 min chrono, cet engin malin cuit et mixe indifféremment fruits et légumes, pour 4 personnes.

Soup Maker, 120 €, 1,2 litre, Philips.

Un mendiant fromager

Le reblochon fermier, identifiable à l'étiquette verte qui en garantit l'authenticité, coûte 8 € env. chez les crémiers-fromagers. Le mélange de fruits secs (noisettes, amandes, cerneaux de noix, noix de cajou et du Brésil) signé Rapunzel, à partir de 6,30 € les 250 g. Le tout compose un mendiant salé à servir en entrée avec quelques feuilles de salade ou sur le plateau de fromages… Il suffit de hacher des fruits secs et d'en fourrer un reblochon coupé en deux. Recette sur le site du reblochon.

+

=

KÉSAKO ?

Ce drôle d'instrument "deux en un" est à la fois une cuillère en silicone et une thermo-sonde. Indispensable pour cuire au 1/10e de degré près, tout en touillant. *40 € env., Mastrad.*

Saumon au parfum

Parfumées et originales, ces préparations de saumon fumé… Si les versions pistache ou orange réservent assez peu de surprises, la saveur coquelicot, très subtile, enchantera les palais raffinés. Ïod, à partir de 3,50 € les deux tranches, chez Carrefour.

TENDANCE

DUO DE MATIÈRES

Quand la porcelaine se mêle au bois, les lignes des ustensiles de cuisine se font pures et design. À l'image de cette saucière issue de la collection Dine, imaginée par Monika Lubkowska-Jonas pour LSA International et présentée sur un plateau de chêne (40,50 €). Ou tels ces plats à four Appolia dont le couvercle en bambou se transforme en dessous-de-plat au moment de se mettre à table (à partir de 35,50 €).

Délice espagnol

Irrésistible, cette spécialité espagnole qu'il est désormais possible de se procurer sur le site Ibérique Gourmet. C'est la version liquide du turrón de Jijona. Et sa composition est impeccable : 70 % d'amandes, 18 % de miel de fleur d'oranger, du sucre et du blanc d'œuf. *9,80 € le pot de 400 g.*

■ **Adresses en fin de numéro**

Le Gruyère AOC suisse, provocateur de gourmandise !

Un fromage de caractère

Sans le savoir-faire ancestral des maîtres-fromagers, Le Gruyère AOC suisse n'aurait pas sa noblesse de caractère. Il est au lait cru, et son goût fin, de fruité à corsé, varie grâce à son lent affinage de 5 à 18 mois. Il sublime vos talents en cuisine … et il est né en Suisse !

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Pas de trou… que du goût !

www.gruyere.com

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Gelland

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOC

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

www.mangerbouger.fr

SAINT-VALENTIN

COMMENT DIRE JE T'AIME ?

1 Avec des cœurs de choco maison, grâce à ces moules en silicone. 18,75 €, Lékué.

2 Avec une pleine boîte d'amour signée Laurent Le Daniel. Lettres praliné amandes et fruit de la passion, petites perles croquantes. 15 € la boîte.

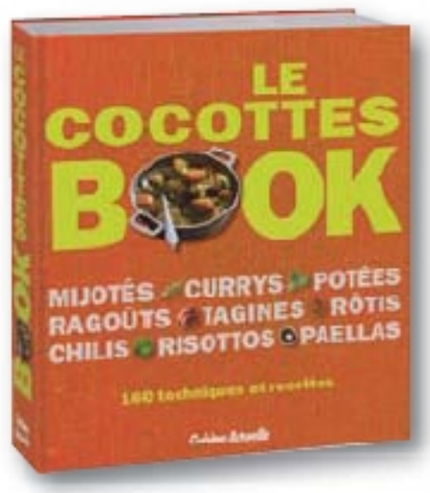
3 Avec une bouteille dédicacée. Créez l'étiquette, elle illustrera le flacon que vous aurez choisi parmi les centaines de crus du site Ma Bouteille. Livraison en 48 à 72 h.

4 À l'aide d'une trousse de secours pour tête-à-tête gourmand. Confiture de framboises à la rose en tube, pâte à tartiner, nougat, guimauve, seringue de caramel… 35 €, Franck Fresson, expédition dans toute la France.

5 En gravant des sablés. Choisissez le message à croquer. 6 € les 10, chez Fairy Cake. Expédition possible.

Ça mijote…

…dans les cocottes. Éditée par Cuisine Actuelle, couronnée par le prix Archestrate de la gastronomie en littérature, voici la bible des ragoûts, potées, soupes et autres mijotés. Pratique, ce livre présente 130 recettes classiques ou exotiques, et de nombreuses techniques bien illustrées. *Le Cocottes Book, 19,95 €, Éditions Prisma.*



LE TOQUÉ DU MOIS

À 37 ans, Grégory Coutanceau dirige trois restaurants à La Rochelle (Les Flots, étoilé, Le Comptoir des Voyages et L'Entracte) et, depuis mai 2012, La Cédraie du château de Curzay, sur la route de Poitiers. Pas encore assez, puisqu'il a créé un traiteur, une épicerie fine et une maison d'édition, et vient d'ouvrir une école de cuisine, La Classe des Gourmets. Fils de… (Richard, le père, est un double étoilé), Grégory Coutanceau voit plus loin que ses fourneaux, à l'image de son modèle Alain Ducasse, auprès de qui il a travaillé. Sa dernière audace en date, un livre qui porte son nom et dans lequel il recense ses fournisseurs et présente ses recettes.

TROMPE-L'ŒIL

Méfiez-vous des apparences, cette superbe cocotte n'est pas en fonte… mais toute de porcelaine à feu, bien plus légère et moins chère.

Cocotte 1 litre, 52 € environ, Revol.

Grégory Coutanceau à La Classe des Gourmets.

Réalisation : Christine Masson

Adresses en fin de numéro

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*
et ses hors-séries

Votre cadeau : le gaufrier

Régalez toute votre famille et vos amis avec ce gaufrier incontournable !
Vous permettant de cuire 5 gaufres à la fois, cet appareil vous offrira des gaufres croustillantes à souhait pour vos goûters d'hiver.

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre : 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12n°) et ses hors-séries (6n°) pour 38,90€ seulement au lieu de ~~47,40€~~* + le gaufrier en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. CGF266P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail :

❐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

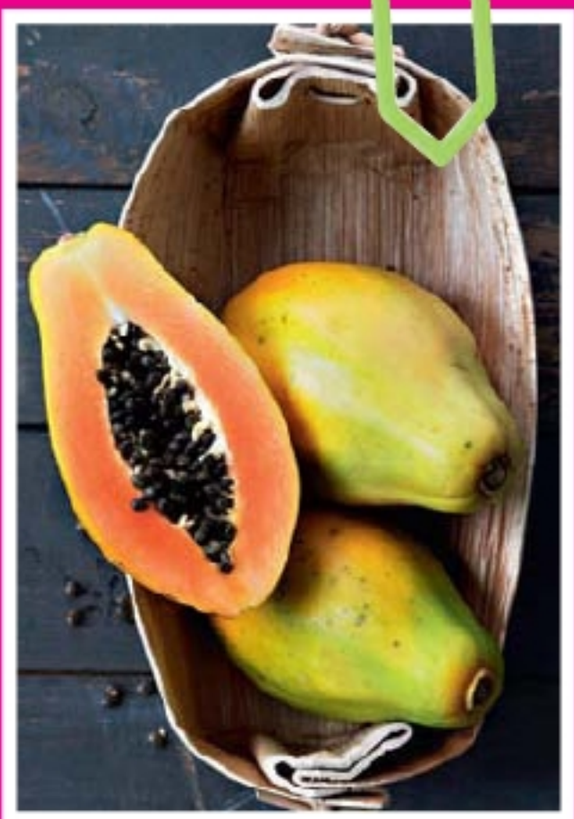
Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous parle des produits de saison qui la font saliver. Et nous propose des recettes qu'on va vous redemander.

La papaye

- **Ce beau fruit exotique** doit être à peine tendre au toucher. Il se déguste à parfaite maturité. Avant, il est fade. Trop mûr, sa texture est désagréable.
- **Sa saveur délicate** ne se prête pas à la cuisine. Goûtez-la telle quelle, à la petite cuillère, ou dans une salade de fruits.
- **Le saviez-vous ?** Encore verte et dure, la papaye se mange comme un légume, à l'asiatique. Râpée, elle fait une crudité originale, avec cacahuètes grillées, coriandre, ail et jus de citron vert.



Pour éviter que le gingembre devienne fibreux, je le garde au congélateur, pelé et coupé en morceaux de 5 cm. Encore congelé, il se râpe facilement et je peux même y prélever des petits copeaux avec un couteau.

On goûte le citron de Menton

J'achète des citrons toute l'année, mais en hiver, ils sont très juteux : un bon moyen de mettre de la vitamine C dans mes plats.

■ **C'est en février** qu'on a le plus de chance de trouver du citron de Menton, seul citron de France, parfumé et juteux, et joli avec ses feuilles. J'en profite pour faire du limoncello, une liqueur d'origine italienne.

■ **Les autres citrons** viennent surtout d'Espagne, d'Italie et de Grèce. Les variétés diffèrent selon les saisons, mais elles ne sont pas indiquées sur l'étiquette.

■ **Les citrons à peau fine** sont plus riches en jus. Je les choisis bien jaunes, signe de maturité. Je les achète par quatre, ils se conservent dans le bas du réfrigérateur, à l'abri du dessèchement dans un sachet en papier.

■ **Si j'ai besoin du zeste,** je prends des citrons bio. Et sinon je brosse l'écorce à l'eau chaude pour ôter la cire et les produits de traitement.

Mon primeur m'a dit :

"À ceux qui ne le connaissent pas, je propose volontiers le petit ananas victoria, sucré et très parfumé. Mieux vaut choisir celui qui vient de l'île de La Réunion, de meilleure qualité que les autres."

M. Delaire, à Paris.

ne fait son marché

« S'il me reste du gruyère râpé, je le recouvre avec un morceau de pain sec dans un bol. Le pain absorbera l'excès d'humidité et évitera que les filaments de fromage râpé collent les uns aux autres. »

La palourde, bien plus fine que la praire

Il existe plusieurs espèces de palourdes. Ma préférée est la grise.

■ **Je choisis des palourdes de même taille** et j'en compte 6 à 10 par personne, c'est-à-dire de 800 g à 1 kilo pour quatre personnes.
Je les fais dégorger 30 min dans de l'eau salée (20 g de sel par litre), mais pas toute une nuit, sinon elles se transforment en un vrai bouillon de culture !

■ **Si je les mange crues,** j'utilise un couteau pour les ouvrir. Mais comme je trouve cette opération difficile, je préfère les ouvrir en les passant 3 minutes environ à la casserole, avec juste un fond d'eau ou de vin blanc, sans en mettre trop à la fois.

■ **Si je les prépare farcies,** je les choisis assez grosses, autour de 5 cm. Je prévois 125 g de beurre (demi-sel) pour une quarantaine de palourdes, que j'assaisonne de persil, d'échalote et de curry. Le tout dosé en petite quantité pour ne pas masquer le goût des palourdes. Un peu de chapelure, puis 4 à 5 min sous le gril et c'est prêt.

■ **La palourde rose,** appelée aussi palourde des Glénans, est snobée par certains connaisseurs. Elle est moins savoureuse mais je la trouve tout de même agréable, et elle coûte moins cher. Elle se conserve mal : je l'achète à un poissonnier en qui j'ai confiance… et je la cuisine le jour même.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits
- ✓ Ananas victoria
- ✓ Nashi
- ✓ Citron
- ✓ Pomélo
- ✓ Papaye
- Clémenvillas
- Kiwi
- Noix de coco
- Banane

Produits de la mer
- ✓ Morue
- ✓ Palourdes
- Huîtres
- Saint-jacques
- Turbot

Viandes
- ✓ Canard
- ✓ Agneau
- ✓ Jambon à l'os

Légumes
- ✓ Chou-rave
- ✓ Pousses d'épinards
- Truffe
- Frisée
- Salsifis
- Poireau
- Chou

Pleine saison · Début de saison · Fin de saison

« J'ajoute toujours une cuillerée à café de bicarbonate à l'eau de cuisson de mes légumes verts : asperges vertes, pois gourmands, haricots… puis je les arrose d'eau glacée. Cela permet de bien préserver leur couleur. »

Les pousses d'épinards

- **Achetez-les jeunes, petites et tendres,** en vrac. Évitez les feuilles jaunies, flétries ou au contraire pourries quand elles sont trop mouillées. D'ailleurs cette eau pèsera lourd sur la balance… et sur la facture !
- **Goûtez-les crues,** en salade. Comptez 50 à 70 g par personne. Relativement chères, elles fondent aussi beaucoup à la cuisson : pour faire une poêlée, prenez des épinards adultes.
- **Fragiles,** les pousses se gardent 48 h au réfrigérateur, pas plus. Rincez-les plusieurs fois à l'eau froide avant de les préparer. Assez douces mais goûteuses, elles apprécient les assaisonnements relevés et le croquant des pignons ou des amandes effilées grillées.

Le nashi, pour changer

Peu connu, le nashi est un fruit d'origine asiatique. Il appartient à la même famille que les poires.

■ **Le fruit est rond,** de la taille d'une pomme. Sa peau brun-kaki est constellée de minuscules points blancs. Très croquant, juteux, avec une saveur douce et florale, il est rafraîchissant et j'aime son côté surprenant.

■ **Selon les variétés,** il est récolté de fin août à fin février, mais c'est en hiver, quand les fruits habituels finissent par nous lasser, que j'apprécie le plus le nashi.

L'agneau

● **On l'associe à Pâques,** mais on en trouve beaucoup en tout début d'année, le mois de février inclus.

● **En ce moment,** ce sont vraiment les plus belles bêtes qui portent le label Rouge : la production abondante permet une sélection exigeante.

● **De lait ou de bergerie ?** L'agneau de lait a une viande quasi blanche, très tendre, avec une saveur délicate. Assaisonnez-le légèrement et cuisez-le simplement, au four ou à la poêle. Oubliez l'ail et le romarin ! L'agneau de bergerie, plus rose, a une saveur un peu plus marquée, mais jamais forte. Il aime les aromates et même les cuissons en sauce.

Poivre blanc ou poivre noir ?

On privilégie le poivre blanc dans les recettes "blanches" afin de ne pas retrouver de petites taches noires. Plus doux et fin, il convient pour le poisson et les légumes. Corsé, le poivre noir convient mieux aux viandes. Il a un rôle décoratif quand il est moulu gros.

Le jambon blanc, on trouve mieux !

J'achète le jambon ordinaire dans les grandes surfaces. Quand il me faut un jambon exceptionnel, je vais au marché ou chez le charcutier.

■ **Le jambon à l'os** est un vrai régal, bien loin des jambons standardisés. Il faut qu'il soit assez gros, les cuisses de cochon les plus imposantes étant souvent plus savoureuses. Je le choisis d'un aspect rosé et frais à l'endroit de la coupe. Je ne crains pas les parties un peu persillées de gras, elles sont succulentes.

■ **Pas de tranches fines !** Elles sont impossibles à réaliser au couteau et l'épaisseur accentue le goût. Je les sers en plat un peu canaille avec une salade de pommes de terre tièdes à l'échalote et au vin blanc.

■ **J'aime aussi le jambon au torchon.** Il est cuit dans un linge, ce qui resserre sa texture et fait ressortir sa saveur. Sur les étiquettes, je guette également les mentions "à l'ancienne" ou "tradition", qui sont réglementées et promettent un jambon haut de gamme, de bonne qualité gustative.

Chou-rave

● **C'est la mode des légumes anciens** qui l'a remis sur les étals. Il a une saveur douce et il se digère très bien.

● **Achetez-le avec ses feuilles**, qui sont une garantie de fraîcheur. Pas de feuilles ? Vérifiez que les petits bouts de tige qui restent ne sont ni trop mous ni trop secs.

● **Sauté à la poêle,** il donne le meilleur de lui-même, un peu croquant, agrémenté d'échalote ou de crème fraîche.

● **Cru et découpé en bâtonnets,** il fait une entrée qui change, assaisonné d'huile de noisette ou d'huile d'olive parfumée au zeste de citron.

> La courge butternut et le potimarron n'ont pas besoin d'être pelés, surtout dans les préparations mixées (soupes et purées) : leur peau est très fine et fond à la cuisson.

100 recettes gourmandes pour réchauffer l'hiver

En vente actuellement

Fabienne **cuisine**

Le pomélo, rose ou jaune

- **C'est son vrai nom,** car le mot pamplemousse désigne en réalité un agrume bien plus gros, présent sur les étals asiatiques. Mais rien n'interdit de continuer à appeler le pomélo "pamplemousse", comme tout le monde !
- **La chair est souvent rose.** Le pamplemousse jaune est parfumé et sucré, moins amer qu'autrefois. Le rouge est moins bon, mais très décoratif.
- **Il se choisit bien lourd,** signe qu'il est juteux, avec une peau ferme, lisse et très tendue. Un peu mou ? Il risque d'avoir trop attendu et sa chair peut être un peu sèche, avec un goût passé.

Le canard, élevé en toutes saisons

- **Celui qu'on fait rôtir** est le canard appelé de Barbarie, au goût typé, très tendre et beaucoup plus dodu que le canard sauvage, car abattu à maturité. Ses cuisses et ses filets ont eu le temps de bien se développer.
- **Canette ou canard ?** Le mâle est le plus souvent destiné aux découpes. La canette, moins lourde, pèse entre 1,2 et 1,7 kg. Elle est idéale à cuire entière, au four ou en cocotte. Elle convient pour 4 personnes.
- **On en trouve toute l'année,** et sa qualité est constante. Il offre en hiver quantité de recettes réconfortantes (confit, aux champignons, à l'orange…). Du début du printemps à juin, il est très tendre et se cuisine nature, plus simplement.

La morue, patience récompensée

- **Salé et séché,** le cabillaud prend le nom de morue. Au marché, elle se présente à plat, en grands filets durs vendus entiers ou en morceaux.
- **Les parties les plus épaisses** sont de loin les meilleures, notamment celles taillées au cœur du filet. Prenez-les assez blanches, et surtout pas jaunâtres, ce qui est signe d'un début d'oxydation. On trouve parfois des joues de morue, délicieuses, et plus rapides à dessaler.
- **Très long, le dessalage ?** De 24 à 48 h. Pour optimiser cette opération, dessalez une grande quantité de morue, puis congelez une partie des morceaux en sachets individuels après les avoir bien essuyés. Ils seront prêts pour une prochaine recette.
- **Si vous cuisinez la morue au gril** ou au four, faites-la dessaler puis trempez-la 1 h dans du lait entier avant de la cuire : cela lui donne une texture plus moelleuse.

Pomélo, roquette et feta

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 2 pomélos roses ◆ 1 sachet de roquette ◆ 80 g d'olives noires ◆ 200 g de feta ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel et poivre du moulin.

PELEZ les pomélos à vif : tranchez l'écorce par larges bandes de haut en bas, en mettant la chair à nu. Travaillez au-dessus d'un saladier pour recueillir le jus. Détachez les quartiers en faisant glisser le couteau à l'intérieur de leurs membranes.
MÉLANGEZ 2 cuil. à soupe de jus avec l'huile, du sel et du poivre. Émiettez grossièrement la feta. Mélangez-la avec les autres ingrédients. Arrosez de sauce et servez.

ET LES PÉPINS ?

N'oubliez pas de retirer les pépins des quartiers de pomélo, ils sont très amers et désagréables.

Crème au pomélo

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 60 cl de lait frais entier ◆ 6 jaunes d'œufs ◆ 100 g de sucre ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 1 pomélo à chair rose.

BROSSEZ le pomélo sous l'eau tiède, séchez-le. Râpez le zeste. Taillez-y 2 fines tranches (décor), pressez le reste.
PORTEZ À ÉBULLITION le lait avec le zeste dans une casserole. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et le jus. Sans cesser de remuer, versez dessus le lait chaud. Filtrez à travers une passoire très fine.
REVERSEZ dans la casserole et faites épaissir à feu doux sans laisser bouillir, en remuant jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère (85 °C). Laissez refroidir et réfrigérez 2 h.
VERSEZ la crème dans des coupes, décorez de demi-tranches de pomélo, dégustez avec des biscuits aux amandes.

RIEN N'EST PERDU

Si elle dépasse les 85 °C, la crème devient granuleuse. Au lieu de la jeter, lissez-la au mixeur plongeant.

Wok de canard à la rhubarbe et au gingembre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 2 magrets de canard ◆ 5 cm de gingembre frais ◆ 150 g de shiitakés ◆ 4 cuil. à s. de rhubarbe surgelée ◆ 1 cuil. à café de cinq-parfums ◆ 40 g de cassonade ◆ 15 cl de jus d'orange ◆ 5 cl de vinaigre de vin rouge ◆ 4 brins de coriandre ◆ sel, poivre.

PELEZ et émincez le gingembre. Coupez les magrets en tranches épaisses. Parsemez de sel, poivre et cinq-parfums. Faites-les dorer 5 min dans un wok, retirez-les.
FAITES REVENIR à leur place la rhubarbe congelée, les champignons et le gingembre avec la cassonade, laissez caraméliser. Ajoutez le jus d'orange et le vinaigre, faites réduire 5 min.
AJOUTEZ le canard, réchauffez 1 min. Parsemez de coriandre et servez avec du riz.

TOUCHE FINALE

Pour le croquant et la fraîcheur, ajoutez au moment de servir un peu de pomme acidulée en bâtonnets.

Magret rôti farci au chou et aux girolles

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 50 MIN

◆ 2 magrets de 350 g ◆ 1/4 de chou vert (600 g) ◆ 250 g de girolles en bocal ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon ◆ 30 g de beurre ◆ 1 petit bouquet de ciboulette et persil plat ◆ sel, poivre.

SUPPRIMEZ les deux premières feuilles du chou. Plongez-le 15 min dans une marmite d'eau bouillante salée. Égouttez-le, détachez les petites feuilles du cœur et coupez le reste en chiffonnade.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Faites sauter les girolles égouttées 3 min à sec dans une sauteuse. Ajoutez le beurre, l'oignon émincé et l'ail haché. Faites revenir 3 min, ajoutez le chou. Salez, poivrez et cuisez 7 min.
HACHEZ l'équivalent d'un petit bol de chou aux girolles, ajoutez les herbes ciselées. Étalez cette farce sur un magret, côté peau en dessous, et posez le deuxième magret côté peau dessus.
FICELEZ en rôti. Posez dans un plat à rôtir, cuisez 30 min au four. Servez en tranches avec le reste de la poêlée de chou.

L'ARRONDI PARFAIT

Superposez les magrets en les plaçant tête-bêche, le rôti aura ainsi une épaisseur égale d'une extrémité à l'autre et cuira de façon homogène. Vous pouvez ajouter des copeaux de bloc de foie gras dans la farce.

Mijoté de morue à la tomate

POUR 4 PERSONNES
DESSALAGE DE LA MORUE : 24 H
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 600 g de morue ◆ 50 cl de lait entier ◆ 150 g de pois chiches en conserve ◆ 2 blancs de poireau ◆ 2 tomates pelées en boîte ◆ 1 poivron ◆ 1 petit piment rouge frais ◆ 1 oignon ◆ 1 orange bio ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel.

LA VEILLE, coupez la morue en morceaux de 60 g et posez-les dans une passoire, la peau dessus. Faites tremper 24 h dans un grand récipient d'eau, en changeant l'eau quatre fois.

ÉGOUTTEZ la morue, rincez-la puis posez-la dans un faitout. Ajoutez le lait, portez doucement à ébullition et éteignez aussitôt le feu. Couvrez et laissez pocher 15 min.
CONCASSEZ les tomates. Prélevez le zeste de l'orange en long ruban.
FAITES FONDRE le poivron coupé en dés, l'oignon et les blancs de poireau émincés avec l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les tomates, le piment épépiné et haché, le zeste, les pois chiches et un peu de sel. Laissez mijoter pendant 15 min.
ÉGOUTTEZ les morceaux de morue, retirez la peau, enfoncez-les délicatement dans les légumes et laissez frémir 10 min. Servez chaud.

Gratin de morue à la crème

POUR 6 PERSONNES
DESSALAGE DE LA MORUE : 24 H
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 1 kg de morue séchée bien épaisse ◆ 1 l de lait entier ◆ 20 cl de crème fraîche épaisse ◆ 60 g de beurre ◆ 80 g d'olives noires ◆ 50 g de farine ◆ 2 oignons ◆ 3 gousses d'ail ◆ 3 brins de persil plat ◆ 2 feuilles de laurier ◆ sel, poivre.

LA VEILLE, coupez la morue en six morceaux et posez-les dans une passoire, la peau au-dessus. Plongez le tout dans un grand récipient d'eau froide. Laissez dessaler 24 h en changeant l'eau quatre fois.

ÉGOUTTEZ la morue, rincez-la, déposez-la dans un faitout. Ajoutez le lait, les gousses d'ail fendues et le laurier. Portez à ébullition, éteignez aussitôt le feu, couvrez et laissez pocher 15 min.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Dénoyautez les olives, rincez-les. Égouttez la morue, retirez la peau et les arêtes, effeuillez la chair. Filtrez 50 cl de lait.
FAITES FONDRE les oignons émincés avec le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, remuez 1 min. Délayez avec le lait et faites épaissir 3 min à feu moyen en remuant. Poivrez, ajoutez la crème.
MÉLANGEZ la morue et les olives dans un plat. Nappez de sauce, faites gratiner au four. Parsemez de persil, servez chaud.

Vieux-lille
un ch'ti bienvenu

Plus il est odorant et plus le "puant" du Nord plaît aux amateurs. Un cousin du maroilles à découvrir.

Secrets de fabrication
Le vieux-lille – aussi appelé gris de Lille ou vieux gris de Lille –, une pâte de maroilles à base de lait de vache cru, macère au moins trois mois en saumure. Resalé à chaque lavage, ce fromage est affiné cinq à six mois, bien plus longtemps que le maroilles. Il a un goût piquant très prononcé et une légère odeur d'ammoniac.

Bien le choisir
Achetez-le humide et collant, très odorant, de couleur pâle presque grise, avec une pâte souple et sans trou.

Il se sert avec...
Parfait sur un plateau de fromages, il peut aussi se cuisiner en croquettes, rôti au four et même en gaufre !

À quel pain se fier ?
La douceur d'un pain viennois vient atténuer sa puissance.

Les bons accords
Proposez une bière du Nord ou une eau-de-vie. Plus classique, servez un vin rouge puissant, madiran ou corbières.

L'accessoire indispensable
Looké et performant

Cet appareil à raclette a un plateau en verre ultra résistant pour griller des aliments, tout en permettant de surveiller la cuisson. Les manches jouent la carte de l'élégance et de l'ergonomie.
Raclette 6 Vitro Grill, Lagrange, 90 €, grandes surfaces.

Et aussi...

Fromage des Grisons
À découvrir

Fabriqué dans des fromageries d'alpage à plus de 1000 m d'altitude, cette pâte pressée non cuite de lait de vache thermisé ou pasteurisé est affinée 2 à 9 mois. Sa pâte a une couleur allant de l'ivoire au jaune clair. Le fromage des Grisons se déguste en cubes à l'apéritif, en fin de repas ou râpé dans un gratin.

Il s'accorde bien avec un vin blanc sec tel le riesling ou un rouge léger, un gamay un peu frais.

Cîteaux
Divin

Fabriqué par les moines cisterciens depuis 1925 à partir de lait de vache entier non pasteurisé, ce fromage de vache à pâte mi-dure et à croûte lavée est peu connu en dehors de la Bourgogne. Sa saveur fine et fruitée se marie bien avec la pointe d'acidité d'un pain de seigle ou d'un pain au levain.

Un rouge fruité, bourgogne ou côtes-du-rhône par exemple, l'accompagnera à merveille.

Pérail
L'autre star du Larzac

Ce fromage de brebis est produit à la ferme, avec le lait des dernières traites, pas suffisamment riche pour fabriquer le roquefort. Pâte molle à 50 % de matières grasses et à croûte fleurie, il a une bonne odeur de lait et une saveur douce. Il se mange crémeux avec de la baguette fraîche ou une tranche de pain de campagne grillée.

Pour le vin, restez dans la région, et servez plutôt un rouge, un saint-chinian du Languedoc.

Réalisation : Fabienne Haberthur

Fantaisies saumon

Wok de saumon laqué à la noix de coco

Et la truite saumonée ?

Son nom pourrait laisser penser qu'elle est issue d'un croisement entre la truite et le saumon. Il n'en est rien ! Elle est ainsi désignée en raison de sa couleur, liée à son alimentation similaire à celle du saumon. Moins grasse, elle est aussi moins chère, et se cuisine de la même façon. À tester !

On le sert avec…

…cet entre-deux-mers tiré du sauvignon, avec 15 % de sémillon tout en finesse et en fraîcheur. Sa bouche est croquante et charnue, et il a des arômes de fleurs blanches.

Entre-deux-mers 2011, Château de Beauregard-Ducourt, 4 €, magasins Carrefour.

Adresses en fin de numéro

autour du

Savoureux et d'une jolie couleur dans l'assiette, il se prête à toutes les transformations, de la traditionnelle papillote aux recettes exotiques.

Saumon fumé, mode d'emploi

Achetez-le de préférence chez le traiteur, qui doit le trancher devant vous. Sinon, étudiez l'étiquette. Choisissez un saumon de l'Atlantique, sous label, qui garantit un poisson pêché à la ligne, salé à la main au sel de mer, fumé frais sans congélation au bois ou à la sciure de bois (chêne, hêtre, noyer, frêne), et tranché à la main. Sa couleur, plus ou moins soutenue, varie en fonction de sa provenance et de sa variété. La mention "façon traiteur" signifie que le produit ne contient pas de déchets (peau, arêtes…).

On la sert avec…

…un élégant bourgogne blanc, né dans un vignoble cultivé en bio de longue date. Ce vin combine à merveille ampleur et vivacité et des arômes de miel, fleurs blanches et amande. *Mâcon-villages blanc 2009, Hommage à André Trénel, Maison Trénel, 11,60 €, au domaine et chez les cavistes.*

Terrine de saumon fumé aux herbes

Recettes pages suivantes

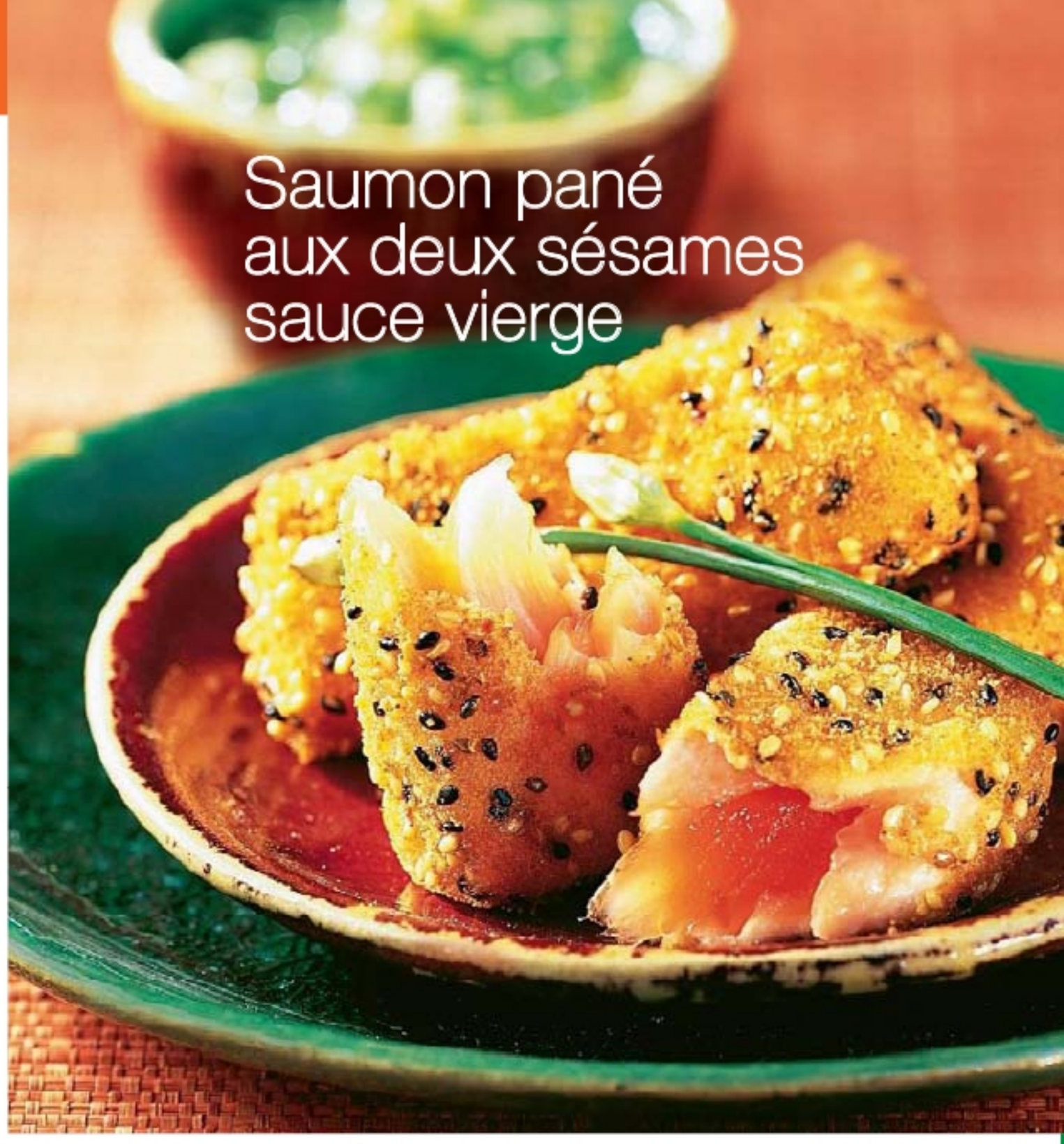
Et congelé ?

Dans les fermes marines, les conditions d'hygiène lors de la transformation du saumon en produit congelé sont optimales. Les poissons sont mis sous emballages conçus pour une congélation à - 35 °C, et la chaîne du froid est bien respectée. Après l'achat, gardez votre saumon à - 18 °C et faites attention à la date limite de consommation.

On le sert avec…

…ce vin de pays d'Oc qui associe rondeur et vivacité. Il est idéal avec la cuisine japonisante. Tiré du cépage blanc vermentino, il a des arômes de fruits blancs et secs et des notes épicées.

Vermentino 2010, Domaine de Cantaussel, 6,80 €, au domaine.



Saumon pané aux deux sésames sauce vierge

Papillotes de saumon aux tomates confites et câpres

Le poisson gras, c'est bon pour moi

Le saumon a bon goût. Il est aussi riche en oméga 3, des acides gras que notre corps ne sait pas fabriquer. Et il apporte des vitamines A, B et D, de l'iode, du fer, du magnésium et du phosphore, indispensables à notre forme. La bonne dose ? En manger trois fois par semaine, en variant avec le maquereau, les sardines…

On les sert avec…

…un rosé de Provence bio pour rester dans la couleur et les saveurs de la Méditerranée. Robe saumonée, nez de pamplemousse, laurier et groseille, il a une bouche gourmande, croquante et poivrée.

Côtes-de-provence 2011, Domaine Saint-André-de-Figuière, Vieilles Vignes, 11,80 €, domaine et cavistes.

■ Adresses en fin de numéro

Bien élevé, le saumon ?

Les fermes d'élevage, nées en Écosse et en Norvège dans les années soixante, se sont implantées partout dans le monde. On y produit un poisson adulte en un à trois ans. Autant dire que la qualité n'est pas toujours au rendez-vous ! Mieux vaut éviter les saumons du Pacifique, souvent insipides et cartonneux. Préférez ceux des eaux profondes et glacées des fjords de Norvège ou les saumons en provenance d'Écosse.

Nems de saumon aux courgettes et au citron confit

On les sert avec…

…un aligoté de Bouzeron. Ce blanc bourguignon fait un retour remarqué dans les verres des amateurs, qui aiment sa fraîcheur. Long et ample en bouche, il a de belles notes florales et fruitées.

Bouzeron 2010, Clos de la Fortune, Domaine Chanzy, 10 €, au domaine et chez les cavistes.

Recettes pages suivantes

Lasagnes de saumon au poireau et gorgonzola

Il est frais, mon poisson !

Le saumon ne se garde pas plus de deux jours au frais. Épongez les poissons entiers. Comblez la cavité ventrale de papier absorbant, enveloppez dans plusieurs couches de papier et roulez dans du film. Si vous avez acheté des filets, posez-les sur une assiette et filmez. Les pièces entières et découpes en barquettes scellées se gardent 4 à 5 jours. Placez le poisson dans la zone la plus froide du réfrigérateur.

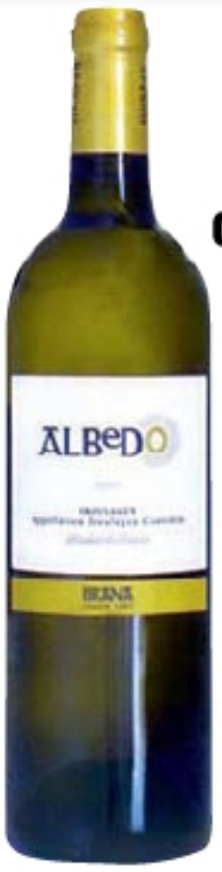
On les sert avec...

...un vin blanc tiré du rolle, suffisamment puissant et gras pour répondre au saumon et au poireau. Ce provence, né dans un cru classé, a des arômes intenses d'agrumes et une bouche franche.

Cuvée Sully 2011, Château de l'Aumérade, 9,60 €, au domaine.

Quel saumon choisir ?

Très apprécié, le saumon sauvage se fait rare. Celui d'élevage est disponible toute l'année. Si vous achetez un saumon entier, optez pour du bio ou un label Rouge norvégien ou écossais, bagué à l'ouïe. À la découpe, le poissonnier doit vous fournir les mêmes indications. Sur les barquettes, prêtez attention aux mentions d'origine, de label, d'élevage ou encore d'IGP.



On la sert avec...

...un irouléguy blanc tiré du petit manseng et du petit courbu, deux cépages typiques du Sud-Ouest, au nez d'agrumes et de fleurs blanches. Sa bouche ample et ronde a une finale minérale.

Irouléguy 2011, Albedo, Brana, 14 €, au domaine et chez les cavistes.

Nage de saumon et de coquillages au safran

■ **Adresses en fin de numéro**

Recettes pages suivantes

Pour l'apéritif

À déguster sur des toasts ou des blinis, cette préparation à base de saumon fumé, parfumée à l'estragon, a une texture crémeuse.

Crème de saumon à l'estragon, 2 € les 60 g, La Belle-Iloise.

Le top du top

Partie la plus noble du saumon, le cœur du filet est plus tendre et moins gras. Un vrai délice qui agrémentera les salades, tartares et sushis.

Cœur de saumon fumé bio, 16 € les 160 g, Naturalia.

Pratique

En silicone pour ne pas rayer la poêle, cette large spatule décolle et retourne les filets de poisson sans jamais les abîmer.

Spatule à poisson, 11 €, Ambiance & Styles.

Les in10spensables

Tout pour cuisiner ce poisson frais ou fumé et s'en régaler.

Onctueux

Un velouté élaboré avec du saumon frais et du fumé pour plus de saveur.

Velouté aux 2 saumons, 5,90 € les 730 g, Le Gourmet du Net.

Pro

Doté de trois lames en Inox, cet écailleur facilite le travail de préparation des poissons.

Écailleur avec manche en bois de merisier, 14,80 €, Nogent.

Belle pièce

Une généreuse poissonnière pour cuire un poisson entier au court-bouillon. En Inox, elle est munie d'une grille qui permet de sortir facilement sans risque d'accident.

Deux tailles, 45 et 60 cm, 52 et 69 €, Beka chez Kitchen Bazaar.

Aide culinaire

Soigneusement sélectionnés, des lardons de saumon pour garnir plats de pâtes, quiches…

Lardons de saumon fumé bio, 3,50 € les 90 g, Monoprix.

Innovant

Un spray à insérer dans les agrumes, pour extraire le jus à partir du fruit, par pulvérisation. Un vaporisateur pour citrons verts et mandarines, et un pour citrons et oranges.

Kit Citrus Spray, en ABS et silicone, 18 €, Lékué.

Saveur scandinave

Cette sauce à base de moutarde sucrée associée à de l'aneth accompagne avec superbe le saumon fumé.

Sauce pour saumon, 2,50 €, Ikea.

Comme un poisson…

Un grand plat de service en dolomite dont la forme laisse deviner le contenu.

55 x 25 cm, 25 €, Amadeus.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro

Wok de saumon laqué à la noix de coco

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ **400 g de filet de saumon sans peau ◆ 2 citrons verts ◆ 300 g de pousses de bambou ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 ciboules ◆ 2 gousses d'ail ◆ 100 g de noix de coco fraîche ◆ 1 tige de citronnelle ◆ 2 cuil. à s. de sauce de soja ◆ 2 cuil. à s. de miel liquide ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 2 cuil. à c. de vinaigre de vin rouge ◆ sel, poivre.**

MÉLANGEZ la sauce de soja, le miel et le vinaigre. Badigeonnez-en le saumon coupé en gros dés.

ÉMINCEZ les ciboules et la citronnelle. Pelez et hachez l'ail. Émincez la noix de coco en copeaux avec un éplucheur (réservez-en quelques-uns pour le décor).
CHAUFFEZ l'huile dans un wok. Mettez-y le saumon à dorer rapidement sur feu vif. Retirez-le. Versez les ciboules, la citronnelle et l'ail dans le wok. Faites-les revenir pendant 2 min. Ajoutez les pousses de bambou. Remuez 2 min, puis versez la noix de coco et le saumon. Salez et poivrez, puis réchauffez rapidement.
PARSEMEZ de copeaux de noix de coco et de feuilles de coriandre. Servez avec du citron vert.

Terrine de saumon fumé aux herbes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
CUISSON : 1 H

◆ **100 g de dés de saumon fumé ◆ 18 larges et fines tranches de saumon fumé ◆ 600 g de filets de poisson blanc (rascasse, sandre, cabillaud) ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 30 cl de crème fraîche ◆ 5 cl de vin blanc sec ◆ 1 échalote ◆ 5 cuil. à s. d'herbes ciselées (persil, aneth, estragon, cerfeuil, ciboulette) ◆ poivre, piment de Cayenne, sel.**

MIXEZ les deux tiers des filets de poisson avec du sel et du piment. Incorporez les blancs d'œufs, 30 cl de crème fraîche et les herbes. Réfrigérez 30 min. Coupez le reste de filets en dés. Faites-les mariner dans le vin avec l'échalote hachée, du sel et du poivre.
TAPISSEZ le fond d'une terrine avec les tranches de saumon fumé. Étalez-y la mousseline de poisson en la piquetant au fur et à mesure de dés de saumon fumé et de filets égouttés.
TASSEZ et rabattez les tranches de saumon fumé sur la mousseline. Couvrez et réfrigérez 30 min. Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Cuisez 50 min au bain-marie.
DÉMOULEZ et servez éventuellement avec une sauce à la crème et au citron.

CONSEIL Pour obtenir une mousseline de poisson bien ferme, placez la jatte de farce dans une bassine d'eau avec des glaçons et incorporez peu à peu la crème en travaillant énergiquement.

Saumon pané aux deux sésames sauce vierge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ **4 pavés de saumon ◆ 50 g de graines de sésame blanc + 50 g de noir ◆ 2 œufs ◆ 200 g de mie de pain ◆ 2 cuil. à s. de farine ◆ 1 cuil. à s. d'huile de sésame ◆ 20 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide ◆ sel, poivre.**
<u>La sauce :</u> ◆ 4 tomates ◆ 1 cuil. à c. de vinaigre de xérès ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 4 cuil. à s. d'herbes ciselées ◆ 8 graines de coriandre ◆ 1 pincée de sucre ◆ sel, poivre.

PRÉPAREZ la sauce. Pelez, égrainez et coupez en dés les tomates. Versez-les dans un bol avec les autres ingrédients. Laissez tiédir 30 min au bain-marie.
MIXEZ la mie de pain. Battez les œufs avec l'huile de sésame, du sel et du poivre dans une assiette creuse. Mélangez la mie avec les graines de sésame sur une assiette plate. Épongez et farinez les pavés. Passez-les dans l'œuf et dans le sésame, recommencez. Pressez pour faire adhérer. Réfrigérez 30 min.
FAITES CHAUFFER le beurre et l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les pavés 10 min. Servez accompagné de sauce vierge.

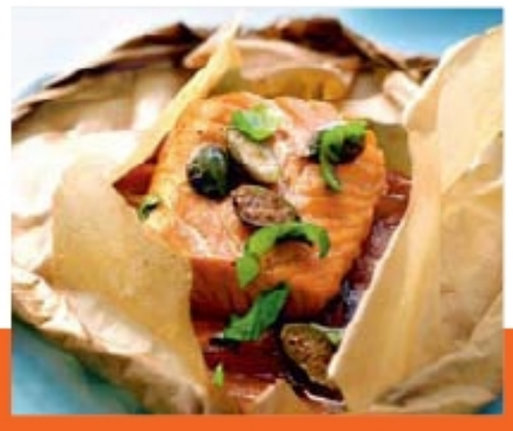
CONSEIL Étalez la mie de pain sur une plaque. Glissez-la 1 h au congélateur, puis mixez-la au robot.

Papillotes de saumon aux tomates confites et câpres

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ **4 pavés de saumon de 180 g ◆ 12 demi-tomates confites ◆ 2 échalotes grises ◆ 4 tranches de jambon cru découenné ◆ 4 cuil. à s. de grosses câpres en saumure ◆ 1 bouquet de basilic ◆ 1 citron ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 5 cl de pastis ◆ sel, poivre.**

DÉPOSEZ les pavés dans un plat creux. Parsemez-les d'échalotes hachées et de la moitié du basilic ciselé. Arrosez de jus de citron émulsionné avec l'huile, le pastis, du sel et du poivre. Laissez mariner 20 min.
ALLUMEZ le four sur th. 7 (210 °C). Coupez le jambon cru en lanières et les grosses câpres en deux.
PLIEZ en deux quatre grandes feuilles de papier cuisson. Déposez sur chacune des tomates, du jambon et un pavé. Parsemez de câpres et arrosez de marinade. Fermez en papillotes. Alignez-les sur une tôle. Enfournez et cuisez jusqu'à ce que le papier brunisse (environ 20 min).
OUVREZ les papillotes. Parsemez-les du reste de basilic ciselé et servez.



CONSEIL Le poisson est cuit quand les papillotes sont bien gonflées et que le papier est d'un brun soutenu.

Nage de saumon et de coquillages au safran

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN
DESSABLAGE : 2 H
CUISSON : 35 MIN

◆ **1,2 kg de coquillages (moules, coques, praires et palourdes)** ◆ **400 g de filet de saumon sans peau** ◆ **2 oignons fanes** ◆ **2 citrons verts** ◆ **1 bouquet garni** ◆ **2 gousses d'ail** ◆ **20 cl de vin blanc sec** ◆ **15 cl de crème fraîche** ◆ **1 dosette de safran en filaments** ◆ **2 c. à s. d'huile** ◆ **sel, poivre en grains.**

PLONGEZ les coques 2 h dans de l'eau salée, puis rincez-les. Ébarbez les moules. Brossez et lavez tous les autres coquillages. Faites-les ouvrir sur feu vif dans un faitout. Décoquillez-les. Filtrez le fumet.
PLONGEZ le safran dans de l'eau tiède. Ciselez les oignons. Pelez et hachez l'ail. Faites-les fondre dans l'huile à la sauteuse. Versez le vin, 50 cl d'eau, 20 cl de fumet, le jus des citrons, le bouquet garni et du poivre. Laissez frémir 20 min. Éliminez le bouquet garni et faites réduire de moitié.
VERSEZ la crème. Laissez réduire et épaissir. Incorporez le safran avec l'eau. Rectifiez l'assaisonnement. Plongez le saumon découpé en gros cubes dans la nage. Laissez cuire 5 min, puis ajoutez les coquillages pour les faire réchauffer. Servez aussitôt.

CONSEIL Ajoutez des pois gourmands, des mini carottes ou des petites pommes de terre cuites à la vapeur.

Nems de saumon aux courgettes et au citron confit

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 7-8 MIN

◆ **400 g de filet de saumon sans peau** ◆ **12 galettes de riz** ◆ **2 petites courgettes** ◆ **1 citron confit au sel** ◆ **2 échalotes** ◆ **20 g de beurre** ◆ **2 cuil. à c. de gingembre râpé** ◆ **1 l d'huile de friture** ◆ **sauce de soja** ◆ **sel, poivre du moulin.**

ÉMINCEZ les courgettes en bâtonnets. Faites fondre les échalotes hachées 5 min dans le beurre. Ajoutez les courgettes. Cuisez 10 min à couvert. Les courgettes doivent rester croquantes. Salez et poivrez.
RINCEZ le citron. Éliminez la pulpe. Séchez et émincez le zeste. Coupez le saumon en lanières épaisses. Assaisonnez-les.
BADIGEONNEZ les galettes de riz d'eau tiède sur un torchon humide. Elles doivent être suffisamment souples pour être roulées. Garnissez les galettes de saumon et de courgettes sur un bord. Parsemez de zeste de citron et de gingembre. Rabattez les côtés et roulez en cigares.
CHAUFFEZ l'huile dans une sauteuse. Mettez-y les rouleaux à frire sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés. Servez-les accompagnés de sauce de soja.

CONSEIL Choisissez des petites galettes de riz (Suzi Wan) ou retaillez de grandes galettes pour que l'enveloppe des nems reste assez fine.

Lasagnes de saumon au poireau et gorgonzola

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ **12 feuilles de lasagnes** ◆ **400 g de filet de saumon** ◆ **1 citron** ◆ **2 échalotes** ◆ **4 poireaux** ◆ **4 brins d'aneth** ◆ **30 cl de crème fraîche** ◆ **150 g de gorgonzola** ◆ **30 g de parmesan** ◆ **20 g de beurre** ◆ **muscade** ◆ **sel, poivre.**

CUISEZ les lasagnes à l'eau salée. Étalez-les sur un linge.
FAITES FONDRE le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les échalotes hachées, les poireaux émincés et 10 cl d'eau. Cuisez jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Ajoutez 10 cl de crème fraîche et 1 pincée de muscade. Salez et poivrez, puis laissez épaissir 2 min.
ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Découpez le saumon en lanières. Arrosez-les d'1 cuil. à soupe de jus de citron. Assaisonnez.
FAITES FONDRE le gorgonzola avec le reste de crème. Poivrez. Étalez-en une couche dans un plat à gratin.
POSEZ quatre feuilles de lasagnes sur la crème au gorgonzola. Garnissez avec la moitié de la fondue de poireaux et des lanières de saumon. Parsemez d'aneth ciselé. Couvrez avec quatre feuilles de lasagnes. Montez un deuxième étage. Terminez par les lasagnes. Nappez de crème au gorgonzola et parsemez de parmesan râpé. Cuisez 20 min.

+ En vidéo sur cuisineactuelle.fr
Pas à pas pour réaliser des sushis et des makis au saumon

Apprenez à préparer en un tour de main ces spécialités japonaises grâce à notre recette, rubrique Dossiers gourmands / Recettes maison.
Pour accéder au site, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Une Chandeleur tout en douceur

Astuces en cuisine

Le 2 février, date proclamée de la prochaine Chandeleur, les crêpes vont dorer dans les poêles et faire les délices de chacun. Profitons-en pour adopter de nouveaux réflexes culinaires.

Héritée de l'Antiquité, la Chandeleur est aussi connue sous le nom de fête des Chandelles. Car autrefois, les bougies étaient synonymes de purification et de fertilité. De lumière aussi: celle de Dieu éclairant le monde, celle qui chasse les esprits malins, celle du printemps à venir. Si la fête a perdu de ses symboles, religieux ou païens, nous en conservons encore un savoureux rituel. Février sonnait en effet le début des semailles de l'hiver, laissant espérer une nouvelle saison de prospérité: les excédents de farine se transformaient alors en galettes.

À L'ÉCOLE DES CRÊPES

Sans crêpes, il ne serait donc point de Chandeleur à la hauteur. En cuisine, deux écoles s'opposent: celle qui prépare une pile de crêpes à l'avance puis les réchauffe, et celle qui les cuit au fur et à mesure du service. Mais la base de leur recette est identique. Or voici qu'une idée vient de germer dans votre esprit créatif: vous allez fonder votre propre école en ajoutant, dans la pâte, quelque ingrédient pour parfumer l'ensemble. Des zestes de citron ou un peu de jus d'orange, de la cannelle, une larme de rhum brun*... Votre imagination pourrait même vous pousser à incorporer de la poudre d'amandes ou de noix de coco, des morceaux de fruits confits ou des raisins secs préalablement plongés dans une eau très chaude pour leur rendre un peu de rondeur et leur faire perdre un peu de sucre. Le sucre justement: plutôt que blanc banal, utilisez le sucre vanillé alsa®, un sucre de canne complet, une cassonade, voire un sirop d'érable.

PRENEZ VOS CRÊPES À LA LÉGÈRE

Votre Chandeleur prend une nouvelle tournure. Et si vous voulez réussir une pâte à crêpes onctueuse et sans grumeaux, remplacez 50% de la farine par de la fécule de maïs (Maïzena®): la texture n'en sera que plus légère et sur le feu, le disque va dorer comme un soleil d'été, puis croustiller comme une vraie bonne crêpe! Devant une telle perspective de plaisirs savoureux, difficile de croire que seule la Chandeleur sera jour de crêpes. Mardi gras se profile le 12 février, des anniversaires à répétition, un brunch improvisé, un goûter pour les copains du mercredi, une gourmandise irrépressible... Succès assuré pour ce plat séculaire et universel! D'ailleurs, regardez comme la crêpe a conquis le monde: appelez-la alors tortilla, chapati, pita, blini ou pancake, selon vos envies d'évasion culinaire.

Maïzena®, c'est...

... uniquement de l'amidon de maïs natif, et cela depuis son invention il y a 150 ans.

... l'astuce d'une cuisine plus réussie: elle rend les gâteaux plus moelleux, les sauces plus légères, les soupes plus onctueuses, les crêpes inratables.

... une absence totale de gluten et une alternative idéale à la farine de blé ou de froment dans vos crêpes.

Crêpes pomme-caramel au beurre salé

LA PÂTE À CRÊPES

◆ 100 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 100 g de farine ◆ 50 cl de lait ◆ 4 œufs ◆ 2 sachets de sucre vanillé alsa® ◆ 2 c. à s. de rhum ambré*

LE CARAMEL AU BEURRE SALÉ

◆ 250 g de sucre semoule ◆ 1 c. à s. d'eau ◆ 200 g de beurre demi-sel ◆ 25 cl de crème fraîche liquide

LA GARNITURE

◆ 2 pommes type golden ◆ 3 c. à s. de caramel au beurre salé ◆ 1 boule de glace vanille ou caramel ◆ 1 poignée de pralin ◆ 30 g de beurre salé

RÉALISATION DU CARAMEL AU BEURRE SALÉ : Faire fondre le sucre semoule avec l'eau dans une casserole à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel liquide. Incorporer le beurre demi-sel, remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Hors du feu, ajouter la crème fraîche liquide et mélanger pour donner de l'onctuosité au caramel obtenu.

POUR LA PÂTE À CRÊPES: Dans un saladier, délayer la Fleur de Maïs Maïzena® et la farine dans le lait. Ajouter les œufs préalablement battus en omelette, les sachets de sucre vanillé et le rhum*. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes au réfrigérateur. Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée, verser la pâte à l'aide d'une louche, faire cuire la crêpe sur feu vif une fois de chaque côté.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE : Eplucher et couper les pommes en quartiers, puis les faire revenir à la poêle dans le beurre jusqu'à ce que les morceaux prennent une jolie couleur dorée. Etaler le caramel au beurre salé sur la crêpe pliée en deux et poser des quartiers de pommes. Replier la crêpe sur elle-même afin de former un triangle. Accompagner d'une boule de glace à la vanille ou au caramel et saupoudrer de pralin. Servir aussitôt.

ASTUCE Remplacer le caramel au beurre salé par de la pâte de spéculoos et saupoudrer la boule de glace vanille d'une pincée de cannelle.

Aumônières poire-chocolat

INGRÉDIENTS (pour 12 aumônières)

◆ 220 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 6 œufs ◆ 1 sachet de sucre vanillé bio alsa® ◆ 800 ml de lait ◆ 1 c. à s. de beurre fondu ◆ 130 g de chocolat noir pâtissier râpé ◆ 60 g de sucre ◆ 2 poires bien mûres ◆ 1 pincée de sel fin ◆ 20 noisettes décortiquées et brisées

Dans un saladier, versez 200 g de Fleur de Maïs Maïzena®, ajoutez-y le sel, le sucre vanillé bio alsa® et 4 œufs entiers battus. Dans une casserole, faites tiédir 1/2 l de lait et 30 g de chocolat râpé jusqu'à ce qu'il soit fondu. Versez doucement le lait chocolaté tiède dans le saladier tout en mélangeant. La pâte doit être bien homogène. Ajoutez le beurre fondu et mélangez à nouveau. Laissez reposer 30 minutes. Pour préparer la crème, faites chauffer doucement 300 ml de lait et ajoutez 100 g de chocolat râpé. Lorsque le chocolat est fondu, laissez refroidir le lait chocolaté. Dans un saladier, battez les jaunes de 2 œufs avec le sucre très vivement pendant 1 minute. Mélangez 20 g de Fleur de Maïs Maïzena® et le lait chocolaté refroidi. Ajoutez le mélange sucre-œufs et mélangez à nouveau. Faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne une crème onctueuse, puis laissez refroidir. Pendant ce temps, faites cuire vos crêpes comme vous le faites habituellement. Pour confectionner les aumônières, posez une crêpe à plat dans une assiette et déposez une grosse cuillerée à soupe de crème au milieu. Disposez environ 5 dés de poire, ramenez les bords de la crêpe au centre et attachez-les avec des piques en bois croisées ou avec de la ficelle alimentaire pour former des bourses. Servez avec des lamelles de la poire restante et des morceaux de noisettes grillées.

Découvrez tout l'univers Maïzena® sur www.maizena.fr

LA CHANDELEUR VUE PAR CUISINE ACTUELLE ET MAÏZENA®

Crêpes mangue-passion en aumônières

LA PÂTE À CRÊPES (environ 15 crêpes)
◆ 100 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 100 g de farine ◆ 50 cl de lait ◆ 4 œufs ◆ 2 sachets de sucre vanillé alsa®◆ 2 c. à s. de rhum ambré*

LA GARNITURE (pour 6 crêpes)
◆ 10 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 3 fruits de la passion ◆ 1 mangue ◆ 20 g de sucre ◆ 20 cl d'eau ◆ 1 orange

POUR LA PÂTE À CRÊPES : Dans un saladier, délayer la Fleur de Maïs Maïzena® et la farine dans le lait. Ajouter les œufs préalablement battus en omelette, les sachets de sucre vanillé et le rhum*. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes au réfrigérateur.
PRÉPARATION DE LA GARNITURE : Couper les fruits de la passion en deux. A l'aide d'une cuillère à café, les vider et mettre la pulpe dans une casserole. Ajouter le sucre et l'eau et porter le mélange à ébullition. Incorporer la Fleur de Maïs Maïzena®, mélanger puis laisser refroidir. Tailler la mangue en petits dés, puis incorporer le tout au coulis. Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée, verser la pâte à l'aide d'une louche, faire cuire la crêpe sur feu vif une fois de chaque côté. La laisser tiédir, puis la garnir du coulis mangue-passion. Refermer la crêpe en formant une jolie aumônière piquée d'un cure-dent et prélever quelques zestes d'orange pour décorer. Servir aussitôt.

Rituel de Chef

Laurent Rigal, chef de L'Alexandrin à Lyon, a inscrit à sa carte des petites crêpes façon Suzette aux madeleines tièdes, chocolat Guanaja et marmelade d'oranges confites. Alors, pour en apprécier toute la saveur : *« J'utilise systématiquement la fleur de maïs de Maïzena® pour mes pâtes à crêpes, car elle apporte davantage de légèreté et de croustillant. Ne contenant pas de gluten, elle les rend aussi plus onctueuses et digestes. Et réussir une pâte à crêpes sans grumeaux dès le premier essai, c'est un vrai plus. »*

Crêpes au chocolat et bananes caramélisées

LA PÂTE À CRÊPES

◆ 100 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 100 g de farine ◆ 50 cl de lait ◆ 4 œufs ◆ 2 sachets de sucre vanillé alsa® ◆ 2 c. à s. de rhum ambré*

LES BANANES

◆ 4 bananes ◆ 2 c. à s. de sucre roux ◆ 35 g de beurre

LA CRÈME PÂTISSIÈRE ET LA MOUSSE

◆ 30 g de Fleur de Maïs Maïzena® ◆ 175 cl de lait ◆ 80 g de sucre roux ◆ 375 cl de crème liquide ◆ 4 œufs ◆ 100 g de chocolat noir

POUR LA PÂTE À CRÊPES : Dans un saladier, délayer la Fleur de Maïs Maïzena® et la farine dans le lait. Ajouter les œufs préalablement battus en omelette, les sachets de sucre vanillé et le rhum*. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes au réfrigérateur. Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée, verser la pâte à l'aide d'une louche, faire cuire la crêpe sur feu vif une fois de chaque côté.

PRÉPARATION DE LA CRÈME PÂTISSIÈRE : Porter à ébullition le lait, 175 cl de crème liquide, la Fleur de Maïs Maïzena® et 40 g de sucre roux. Laisser bouillir 5 min en remuant régulièrement. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le reste de sucre roux jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mettre le mélange dans une casserole, puis porter de nouveau à ébullition en remuant au fouet. Laisser bouillir.

PRÉPARATION DE LA MOUSSE : Faire fondre le chocolat noir. Dans un saladier, mélanger le chocolat à la crème pâtissière. Monter 200 cl de crème liquide en chantilly et l'incorporer délicatement au mélange.

PRÉPARATION DES BANANES : Saupoudrer une petite poêle de sucre roux et laisser caraméliser. Lorsque le sucre commence à colorer, poser les bananes préalablement découpées en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Dans le jus de cuisson, ajouter le beurre et laisser cuire à feu doux.

DRESSAGE : Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée, réaliser une jolie crêpe bien ronde. Plier la crêpe en deux et la garnir de morceaux de bananes. Replier la crêpe sur elle-même afin de former un triangle. Accompagner de la mousse au chocolat.

ASTUCE Saupoudrer de poudre de noix de coco pour une touche exotique!

Le + Maïzena®

Pour une pâte à crêpes sans grumeaux et des crêpes légères: remplacez 50 % de la farine par de la Fleur de Maïs Maïzena®.

Pour des crêpes sans gluten: remplacez la totalité de la farine par de la Fleur de Maïs Maïzena®.

DES VERTUS AU-DELÀ DES CRÊPES

Facile à utiliser, astucieuse, Maïzena® se mêle de tout. Épaississante, gélifiante aussi, liante et même stabilisante, selon son dosage et son utilisation, cette petite boîte jaune et blanche n'a pas fini de vous étonner. Si vous remplacez 50% de la farine par de la Fleur de Maïs Maïzena®, vos gâteaux gagneront en moelleux. Utilisée à la place de votre roux (farine + matière grasse), elle rend vos béchamels plus légères. Maïzena® donne du liant à vos sauces et vos crèmes, de l'onctuosité à vos soupes... Elle peut même servir de panure pour le poisson ou la viande. Et s'invite jusque dans les biberons.

Découvrez tout l'univers Maïzena® sur www.maizena.fr

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

carnet de

D'inspiration africaine ou asiatique,

Esprit tableau Ce plateau où foisonnent fleurs et oiseaux met de la gaieté dans la cuisine et sur la table. *Plateau en bois laqué, roi et reine des fleurs, 22 x 30 cm, 30 €, Fragonard.*

Zen Fermé par une corde, ce pot en terre abrite un mélange de thé, de plantes et de fleurs inspiré d'une vieille recette de moines tibétains. *Thé des Moines, 25 € le pot de 125 g, Le Palais des Thés.*

Exotique En acrylique de couleur écaille, des couverts à salade qui réchauffent le service. *59 €, Sabre.*

Globe-trotter La vaisselle en carton est décorée d'une carte du monde à l'ancienne. *World Map, grandes assiettes, 7 € les 8 ; petites assiettes, 4,50 € les 8 ; serviettes en papier, 5 € les 20, Caspari.*

Japonisante Une jolie théière en fonte et ses deux bols assortis. *Modèle Yokuka, 45 €, Nature & Découvertes.*

Authentique Star de la cuisine asiatique, ce wok en acier carbone compatible tous feux est fourni avec ses ustensiles en bambou. *70 €, Geneviève Lethu.*

Graphiques Avec leurs motifs colorés, ces assiettes à dessert ensoleillent les repas d'hiver. *Assiettes en porcelaine, 44 € les 4, Home Autour du Monde.*

voyage

vaisselle et objets déco nous dépaysent.

Ethnique chic Cette coupe mêlant l'or et le noir fera un bel effet dans la cuisine ou dans la salle à manger.
Coupe en aluminium vernis teinté, 30 x 23 cm, 20 €, Ikea.

Africaine En référence aux boubous africains, cette nappe se marie avec une vaisselle de couleur unie.
Nappe Mille Wax en coton ou coton enduit (existe en plusieurs dimensions), 130 x 130 cm, 79 €, Garnier-Thiebaut.

Métissé Bol et saladier aux motifs ethniques se parent d'un liseré de couleur pour une touche tendance.
Saladier en faïence, 19 ou 23 cm, 12 et 15 € ; bol en faïence, 8 €, Monoprix.

Délicat Imagerie chinoise et couleurs pastel avec ces vases en métal patiné qui donnent l'impression d'avoir été chinés là-bas.
Set de 2 vases, 22,5 et 27 cm, 33 €, La Fiancée du Mékong.

Design Ce duo en bambou et acier se compose d'un couteau en céramique pour couper les fruits et les légumes et d'un couteau de chef en Inox pour viandes, poissons et volailles.
Set Kanji, 70 €, Cookut.

Bollywood Une collection aux couleurs chatoyantes où des éléphants côtoient des motifs cachemire.
Cabas en polypropylène, collection Kashmir, 47 x 40 cm, 7 € ; verre à eau, 20 € les 6, Incidence.

Naturellement brut Des plateaux décoratifs en teck pour présenter joliment fruits et légumes.
Dimensions 30, 40 ou 50 cm, à partir de 25 €, Fly.

Réalisation : Marie Ress

Adresses en fin de numéro

Tous vos rendez-vous Cuisine

EN LIBRAIRIE

Pimentez vos apéros !

Découvrez le nouveau jeu *Les Mots à la bouche* qui permet d'animer vos apéritifs et de transformer votre table de salon en véritable plateau de jeu. Sous-verres, cartes amuse-bouche… Tout y est pour divertir vos invités et égayer vos soirées avec des défis et des jeux insolites. Un livre de 100 pages vous fournira les astuces infaillibles, des recettes de cocktails et amuse-bouche et des conseils de barmans pour réussir à coup sûr tous vos apéritifs.

• *Les Mots à la bouche apéros*, éditions Prisma, 15 €, en librairies et rayons livres.

EN KIOSQUES

100 délicieux plats uniques

■ **Petit salé,** chou farci, blanquette, raclette… les meilleurs plats tradi.

■ **Soupes, gratins, pâtes…** recettes gourmandes pour en faire tout un repas.

■ **Envies d'ailleurs ?** Le top des plats exotiques.

■ **Nos plats végétariens** plein d'idées.

Hors-série Cuisine Actuelle n° 102, 3,90 €.

ALLER PLUS LOIN EN CUISINE

■ **Le froid, c'est show !** Soupes ébouriffantes, mijotés inoubliables, desserts régressifs… 30 recettes qui font aimer l'hiver.

■ **Rouge désir.** Délices troublants autour de la couleur des sentiments.

■ **Divins agrumes.** 4 recettes qui ont du jus.

■ **Sésame et combava.** Duo de saveurs original.

Intense n° 6, 3,90 €.

EN VENTE DÈS LE 28 JANVIER.

LA CUISINE, C'EST FACILE

■ **C'est meilleur pané.** Poissons, viandes et fruits sont irrésistibles avec une panure gourmande.

■ **Vive les crêpes !** Si faciles et si délicieuses.

■ **Le super menu montagne** d'Éric Léautey : soufflé au fromage, poulet aux morilles, poires au vin de Savoie.

Guide Cuisine n° 260, 2,50 €.

EN VENTE DÈS LE 25 JANVIER.

Postez vos recettes sur cuisineactuelle.fr

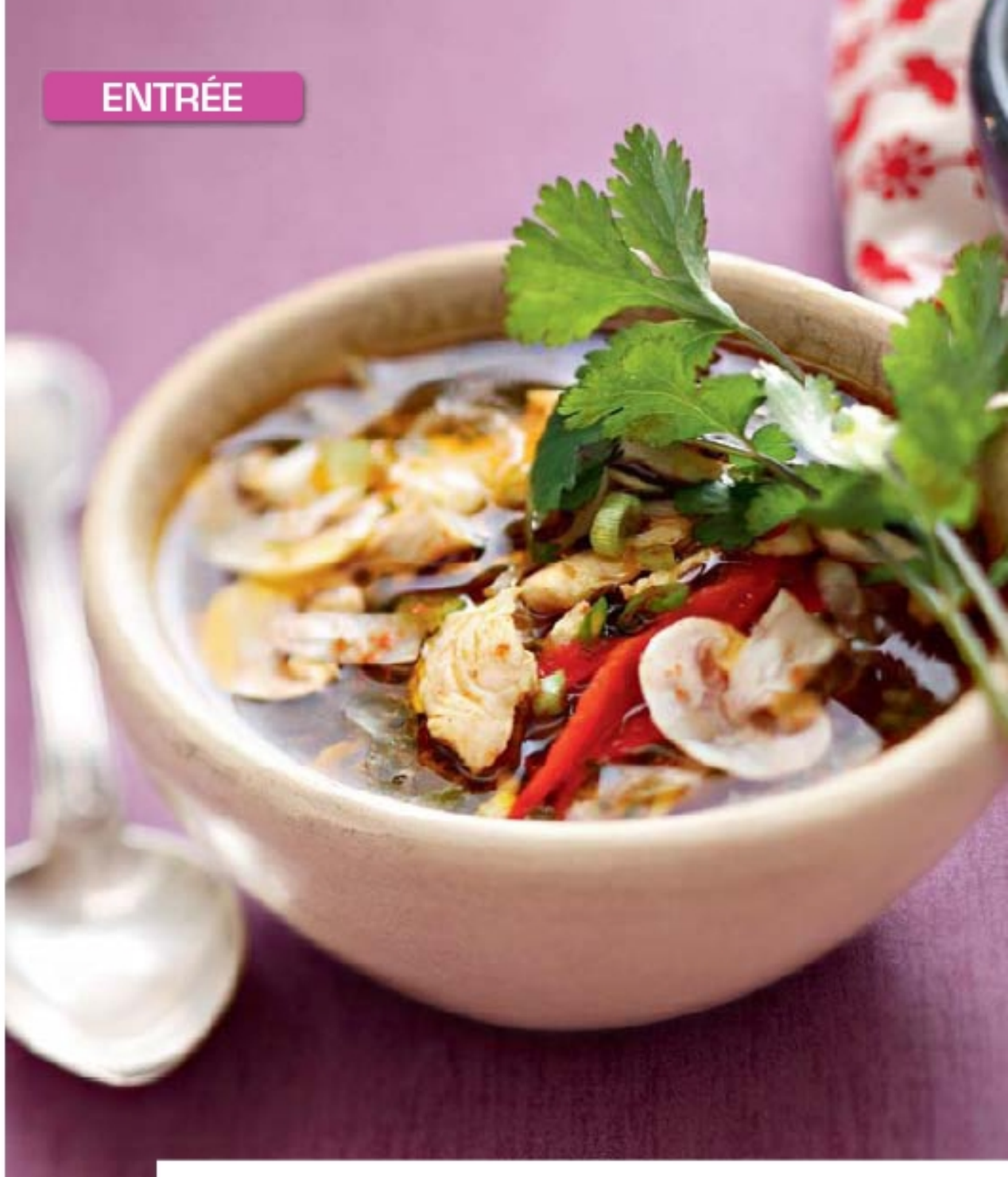
NOUVEAU ! Notre site Cuisine Actuelle accueille désormais vos recettes, que vous pouvez vous-mêmes poster et partager. Rejoignez-nous dès à présent sur www.cuisineactuelle.fr pour faire connaître vos petits plats favoris et découvrir les idées des autres internautes et de la rédaction. Sans oublier toutes nos astuces et bons plans !

FICHES

ENTRÉE

Terrine aux deux fromages

ENTRÉE

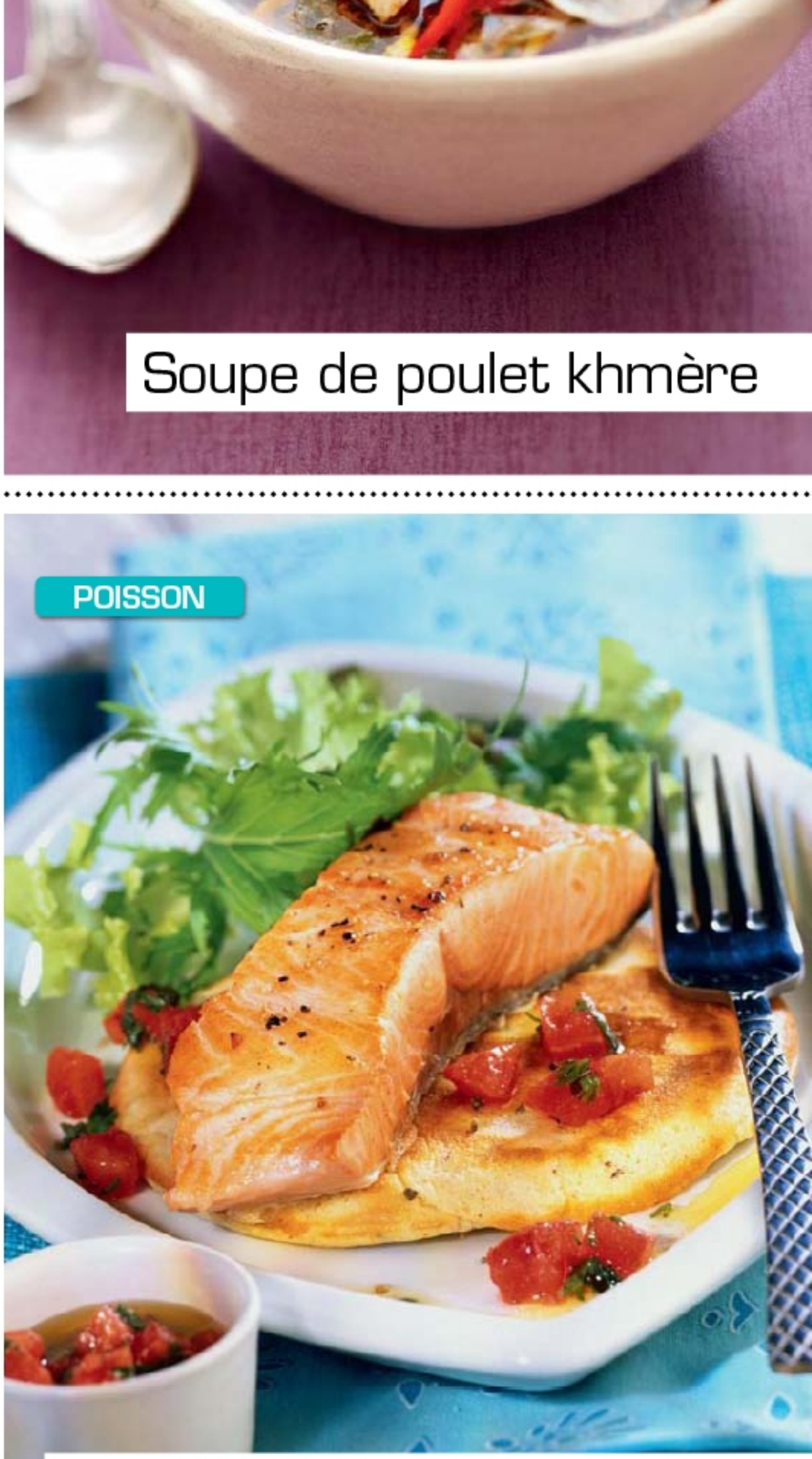


Soupe de poulet khmère

POISSON

Beignets de lotte

POISSON



Pavé de saumon sauce vierge

Cuisine Actuelle

Soupe de poulet khmère

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

- 2 blancs de poulet
- 8 champignons de Paris
- 4 gousses d'ail
- 4 ciboules (ou 2 oignons nouveaux)
- 1 cm de gingembre frais
- 1 piment rouge frais (facultatif)
- 6 brins de coriandre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 3 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 2 cuil. à soupe de sucre.

1 Chauffez l'huile dans un wok ou une sauteuse. Faites-y dorer l'ail pelé et haché 2-3 min. Réservez-le. Versez-le sucre. Laissez caraméliser. Ajoutez le poulet découpé en lamelles, puis la sauce nuoc-mâm, l'ail doré, le gingembre râpé et le piment épépiné et émincé. Mouillez avec 60 cl d'eau. Cuisez 20 min à couvert sur feu doux.

2 Au tout dernier moment, ajoutez les champignons de Paris nettoyés et émincés, les tiges de ciboules ciselées et les brins de coriandre. Servez chaud.

Plus épicé

Pour une note chaude et épicée, ajoutez 3 étoiles d'anis en même temps que le gingembre et le piment.
Vin : côtes-du-roussillon rosé.

Cuisine Actuelle

Terrine aux deux fromages

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 3 H

- 250 g de fromage de chèvre frais
- 250 g de camembert
- 250 g de beurre
- 140 g de pain complet en tranches
- 1 botte de ciboulette
- 4 brins de menthe
- 40 g de noisettes
- 3 figues séchées
- 40 g de raisins secs
- mélange cinq-baies.

1 Tapissez un moule à cake de film alimentaire en le laissant dépasser. Faites griller les tranches de pain. Coupez-les en morceaux et mixez-les avec les noisettes. Incorporez 50 g de beurre fondu. Tassez le mélange dans le fond du moule en couche régulière. Réfrigérez 30 min.

2 Mixez le fromage de chèvre avec 100 g de beurre mou. Incorporez les herbes ciselées. Rehaussez de mélange cinq-baies. Étalez dans le moule. Réfrigérez 30 min.

3 Retirez la croûte du camembert. Mixez-le avec le reste de beurre, puis incorporez les figues hachées et les raisins. Étalez dans le moule. Tassez en tapant le fond du moule sur le plan de travail. Rabattez le film et réfrigérez 2 h. Démoulez au dernier moment. Accompagnez d'une salade de mesclun assaisonnée à l'huile d'olive.

Plus facile

Pour étaler sans peine le film alimentaire dans le moule, humectez-le en le passant sous l'eau froide.
Vin : mâcon blanc.

Cuisine Actuelle

Pavé de saumon sauce vierge

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

- 4 pavés de saumon de 150 g avec la peau
- 8 blinis
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 6 brins de persil
- 6 brins d'estragon
- 15 cl d'huile d'olive + 1 cuil. à soupe
- fleur de sel
- sel fin
- poivre du moulin.

1 Pelez, épépinez et coupez en dés les tomates. Versez-les dans un bol avec l'ail pressé, les herbes ciselées et l'huile. Assaisonnez. Posez 20 min au bain-marie en laissant l'eau frémir.

2 Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Cuisez-y les pavés de saumon 5 min à feu moyen côté peau. Retournez-les et cuisez 1 min. Éteignez le feu et laissez la poêle 3 min sur le feu éteint pour terminer la cuisson.

3 Réchauffez les blinis au grille-pain. Posez-en deux dans chaque assiette. Surmontez d'un pavé de saumon. Parsemez de fleur de sel et de poivre. Arrosez de sauce. Servez éventuellement avec du mesclun assaisonné de sauce vierge.

Plus pratique

Achetez du saumon de l'Atlantique, de Norvège ou d'Écosse, plus cher mais qui tient mieux à la cuisson que celui du Pacifique.
Vin : menetou-salon blanc.

Cuisine Actuelle

Beignets de lotte sauce wasabi

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- 800 g de filet de lotte
- 2 citron vert
- 6 brins de persil
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 pincée de sucre
- 1 cuil. à café de levure chimique
- huile de friture
- 1 pot de Fjord
- 1/2 cuil. à c. de wasabi
- sel, poivre du moulin.

1 Coupez la lotte en cubes. Salez et poivrez, puis arrosez avec le jus d'1 citron vert. Délayez le wasabi dans le Fjord en fouettant. Glissez au réfrigérateur.

2 Battez l'œuf avec une fourchette dans une jatte. Incorporez la farine, la levure, le sucre et 1 pincée de sel. Allongez avec 15 cl d'eau. Ajoutez le persil ciselé.

3 Chauffez le four sur th. 3 (90 °C). Chauffez un bain de friture à 170 °C. Trempez les morceaux de lotte essuyés dans la pâte, puis faites-les frire par petites poignées. Retirez les beignets à l'aide d'une écumoire lorsqu'ils remontent dorés à la surface. Égouttez-les sur du papier absorbant et tenez-les au chaud dans un plat au four, porte entrouverte. Servez avec un quartier de citron vert et la sauce à part.

Plus savoureux

Proposez les beignets avec d'autres sauces : ketchup au raifort râpé, sauce tomate pimentée ou sauce tartare.
Vin : vouvray sec (non pétillant).

PLAT

Curry de dinde

PLAT

Parmentier de canard

DESSERT

Riz aux lait aux poires

DESSERT

Millefeuilles à l'orientale

Cuisine Actuelle

Parmentier de canard confit aux noisettes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 50 MIN

- 5 cuisses de canard confites
- 80 g de noisettes
- 800 g de pommes de terre à chair farineuse
- 75 g de beurre
- 10 cl de lait
- 100 g de comté râpé
- sel, mélange cinq-baies.

1 Faites chauffer les cuisses de canard à feu doux jusqu'à ce que la graisse fonde. Récupérez et effilochez la chair. Mélangez-la avec la moitié des noisettes concassées.

2 Épluchez et coupez en morceaux les pommes de terre. Faites-les cuire à petite ébullition dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et passez au moulin à légumes. Incorporez le beurre, le lait et le fromage. Assaisonnez.

3 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez une fine couche de purée, puis une couche de canard. Couvrez de purée. Poivrez la surface et parsemez du reste de noisettes concassées.

4 Enfournez et cuisez pendant 20 min. Servez bien chaud, accompagné d'une salade verte.

Plus pratique
Ne passez surtout pas les pommes de terre au mixeur pour faire la purée : la pâte serait toute collante !
Vin : cahors.

Cuisine Actuelle

Curry de dinde

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- 500 g d'escalopes de dinde
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme golden
- 1 banane
- 1 citron vert
- gingembre frais
- 1 cuil. à soupe de curry
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 20 cl de lait de coco
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 cuil. à café de sucre.

1 Coupez les escalopes en cubes. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Hachez la valeur d'1 cuil. à soupe de gingembre. Faites dorer le cumin à sec dans une poêle. Réservez-le.

2 Chauffez l'huile dans un wok ou une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon, l'ail et le gingembre haché 1 min. Ajoutez la viande. Cuisez 2 min en remuant. Versez le lait de coco. Ajoutez le curry. Laissez frémir 10 min. Versez la sauce nuoc-mâm et le sucre en fin de cuisson.

3 Coupez la pomme en dés. Épluchez et coupez la banane en petits morceaux. Arrosez-les avec le jus du citron. Ajoutez les fruits dans le wok. Chauffez encore 2 min. Parsemez de cumin. Servez le curry de dinde avec un riz thaï.

Plus savoureux
Ajoutez du sucre dans les recettes avec de la sauce nuoc-mâm ou, à défaut, utilisez de la sauce pour nems, déjà sucrée.
Vin : côtes-du-jura blanc.

Cuisine Actuelle

Millefeuilles à l'orientale

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- 4 feuilles de brik
- 3 oranges
- 8 dattes
- 125 g d'amandes mondées
- 40 g de raisins blonds
- 2 cuil. à café de graines de sésame
- 5 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 50 g de beurre.

1 Chauffez le four à th. 5-6 (160 °C). Découpez 16 losanges dans les feuilles de brik. Badigeonnez-les de beurre fondu des deux côtés. Posez-les sur deux plaques couvertes de papier cuisson. Cuisez 4 min. Badigeonnez de 2 cuil. à soupe de miel tiédi et parsemez de sésame. Cuisez encore 4 min.

2 Pelez 2 oranges à vif. Détachez les segments sans les membranes. Mixez les amandes et les raisins par à-coups. Mélangez-les avec le reste de miel et le jus d'1 orange. Cuisez dans une poêle à feu doux jusqu'à réduction complète du jus. Hors du feu, parfumez avec l'eau de fleur d'oranger.

3 Au moment de servir, montez les millefeuilles sur les assiettes de présentation en répartissant entre les losanges le mélange aux amandes, les dattes dénoyautées et coupées en morceaux et les quartiers d'orange.

Plus malin
Utilisez une paire de ciseaux pour découper les feuilles de brik et décollez-les de leur papier délicatement car elles sèchent vite.
Vin : muscat de Frontignan.

Cuisine Actuelle

Riz au lait aux poires

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 55 MIN

La compote
- 1 kg de poires
- 1 citron
- 50 g de sucre
- 1 bâton de cannelle.

Le riz au lait
- 100 g de riz rond
- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 70 g de sucre
- 4 pincées de cannelle
- 1 pincée de sel.

1 Préparez la compote. Pelez, épépinez et coupez les poires en morceaux. Mélangez-les dans un saladier avec un filet de jus de citron, le sucre et la cannelle. Couvrez. Cuisez 8 min au micro-ondes à 900 W. Versez le reste de jus du citron. Cuisez 5 min à découvert. Laissez tiédir. Retirez la cannelle et écrasez les poires à la fourchette. Réfrigérez.

2 Préparez le riz au lait. Rincez le riz. Plongez-le 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-le. Portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue et le sel. Ajoutez le riz. Mélangez. Couvrez aux deux tiers et cuisez 35 min à feu très doux. Saupoudrez de sucre. Mélangez délicatement avec une fourchette. Cuisez encore 5 min.

3 Répartissez la compote bien froide dans des verrines. Surmontez de riz au lait tiède et saupoudrez de cannelle.

Plus relevé
Ajoutez une grosse noix de gingembre râpé et quelques grains de poivre enfermés dans un morceau de mousseline.
Vin : jurançon moelleux.

Love & passion & gressins

Avec ce cocktail écarlate, faites rougir de plaisir votre Valentin(e).

Brut, sec, demi-sec ? C'est une histoire de sucre. Le dosage de la liqueur d'expédition (sucre de canne et vin vieux) ajoutée dans les bouteilles fixe le goût et le type de cuvée. Selon la réglementation, le champagne brut contient moins de 15 g de sucre, le demi-sec de 33 à 55 g. Entre les deux, il existe des champagnes secs, extra-dry et, au-delà du brut, des extra-brut. Il existe aussi des champagnes sans ajout de liqueur. Ce sont les non dosés, ou brut nature.

PRÉPARATION

Pour 1 flûte

OUVREZ une grenade. Réservez 1 cuil. à café de graines. Passez le reste de graines à la centrifugeuse (à défaut, utilisez 5 cl de jus de fruits en bouteille). **AJOUTEZ** un trait de miel, 10 cl de champagne, les graines réservées et un glaçon.

Gressins d'Aphrodite

Pour 12 pièces ◆ **MÉLANGEZ** 120 g de farine avec 2 pincées de sel, 1 cuil. à s. d'huile d'olive et 3 g de levure fraîche délayés dans 6 cl d'eau tiède. Pétrissez 5 min. ◆ **ÉTALEZ** en rectangle. Couvrez et laissez lever 1 h. Coupez en lanières, parsemez de sésame, pavot et cumin. ◆ **POSEZ** sur une plaque huilée et cuisez 20 min à th. 7 (210 °C).

Un goûter à

17h précises

Remercions la duchesse de Bedford pour ses fringales de l'après-midi, car c'est elle qui a imaginé le *five o'clock tea* à la fin du XVIII[e] siècle ! Un vrai repas, qui succède à un déjeuner plus "light" qu'en France. À 17 h, le rituel est immuable, avec cakes, mini sandwichs et gâteaux, sans oublier le thé, bien sûr, et son nuage de lait.

l'anglaise

Les jours de pluie ont du bon ! Avec une tasse de thé, on savoure le meilleur des douceurs made in England : shortbread, cake ou pudding.

Cake aux amandes et pommes au caramel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 55 MIN

◆ 4 blancs d'œufs ◆ 40 g d'amandes effilées ◆ 125 g d'amandes en poudre ◆ 80 g de farine ◆ 1 cuil. à café de levure chimique ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 115 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe de cognac ◆ 1 cuil. à soupe de sucre glace ◆ 1 pincée de sel.

Les pommes au caramel

◆ 5 pommes ◆ 40 g de beurre ◆ 5 cl de cognac ◆ 6 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 1 cuil. à café de cannelle.

BEURREZ un moule à cake. Saupoudrez le fond de 2 cuil. à soupe de sucre. Faites fondre le beurre. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

MÉLANGEZ la poudre d'amandes, la farine et la levure. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel.

FOUETTEZ le beurre fondu refroidi avec le sucre dans un saladier. Ajoutez peu à peu les blancs en neige et le mélange d'amandes, de farine et de levure en les alternant. Parfumez de cognac. Versez dans le moule. Parsemez d'amandes effilées et enfournez. Baissez aussitôt le thermostat à 5 (150 °C). Cuisez 50 min. Laissez reposer 5 min avant de démouler.

PELEZ, épépinez et coupez en quartiers les pommes. Faites-les dorer à la poêle dans le beurre. Retirez les pommes. Versez le miel, le cognac et la cannelle dans la poêle. Remuez et cuisez un instant. Versez sur les pommes. Servez chaud avec le cake poudré de sucre glace et de la crème fraîche ou une glace à la vanille.

BONNE POMME **Choisissez une variété adaptée à la cuisson : reine des reinettes ou golden.**

L'art du thé

Ébouillantez d'abord la théière. puis comptez 1 cuillerée (3 g) de thé noir en feuilles par personne et 1 cuillerée pour la théière. Versez un peu d'eau frémissante (95 °C). Laissez gonfler avant de remplir la théière d'eau frémissante, puis laissez infuser 2 à 5 min. *Perfect !*

Shortbread au cédrat

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 50 MIN

◆ 125 g de beurre demi-sel ◆ 70 g de sucre ◆ 160 g de farine ◆ 1 clémentine ◆ 50 g d'écorces de cédrat confit.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 5 (150 °C). Travaillez le beurre bien froid coupé en morceaux avec 50 g de sucre et la farine en les frottant entre vos mains pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez le zeste râpé de la clémentine, un filet de jus de clémentine et les écorces de cédrat hachées.

PRESSEZ la pâte dans un moule à tarte de 20 cm à l'aide d'un pot de confiture. Piquez la surface à la fourchette. Cuisez 50 min. Parsemez du reste de sucre et éventuellement de zeste dès la sortie du four. Servez à température ambiante.

BIEN AU SEC **Ce biscuit très sablé supporte mal l'humidité. Gardez-le dans une boîte bien fermée et mangez-le vite.**

Pudding vapeur à l'orange

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 30

◆ 3 cuil. à s. de marmelade d'oranges ◆ 2 cuil. à s. de sirop d'érable ◆ 1 orange ◆ 3 gros œufs ◆ 155 g de beurre demi-sel mou ◆ 140 g de sucre roux ◆ 70 g de farine ◆ 1 cuil. à café de levure chimique ◆ 1/2 cuil. à café de bicarbonate alimentaire.

MÉLANGEZ 1 cuil. à soupe de marmelade d'oranges, le sirop d'érable et le zeste rapé de l'orange. Enduisez-en le fond d'un moule à charlotte beurré.
FOUETTEZ le beurre et le sucre en crème. Ajoutez les œufs un à un en fouettant. Incorporez la farine mélangée avec la levure et le bicarbonate, puis le reste de marmelade. Versez dans le moule.
RECOUVREZ de plusieurs épaisseurs de film alimentaire et cuisez 1 h 30 dans le panier d'un cuit-vapeur (vérifiez le niveau d'eau toutes les 30 min). Coupez le film avec des ciseaux et démoulez.
SERVEZ le pudding chaud ou tiède, éventuellement décoré d'orange confite, avec une crème anglaise à la vanille.

LE MOULE Vous pouvez aussi utiliser une petite cocotte en Pyrex.

Que boire ?

Du thé bien sûr, mais aussi du porto, dans un joli verre, comme dans la bonne société londonienne. Un porto tawny jouant avec les arômes d'oxydation en harmonie avec les zestes d'orange et de citron comme avec les amandes, les fruits et les épices. L'accord est parfait avec ce 10 ans d'âge, à la robe ambrée et aux arômes de fruits secs, à servir un peu frais.
Porto Taylor's, 28,10 €, Nicolas.

Caramels tendres

POUR 25 CARAMELS

FAITES FONDRE **200 g de sucre cristal** dans **20 cl de crème fraîche.** Ajoutez **100 g de miel** et **1 cuil. à s. de glucose** (pharmacies). Ajoutez **2 cuil. à soupe de café soluble** délayé dans de l'eau tiède.
CUISEZ 5 min. Versez une goutte dans un bol d'eau : elle doit former une boule malléable. Versez dans un moule huilé et laissez tiédir. Coupez avec une lame huilée. Emballez une fois bien refroidi.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Au bal masqué (ohé, ohé !)

Colombine, princesse ou Arlequin, à toi les jolis masques de carnaval à croquer !

POUR 1 MASQUE

1 Utilise un vrai masque comme modèle. Pose-le sur une feuille cartonnée et dessine les contours extérieurs et les trous pour les yeux. Découpe la feuille en suivant ton tracé.

2 Saupoudre de sucre glace le plan de travail. Étale à l'aide d'un rouleau de la pâte à sucre ou de la pâte d'amande.

3 Pose le masque en carton sur la pâte et découpe-la en suivant le modèle avec un couteau.

4 Dessine un décor à l'aide d'un pinceau de cuisine et de colorants alimentaires ou dispose des vermicelles de couleur, des perles argentées. Noue un bonbon fil à la réglisse ou une simple ficelle aux deux extrémités du masque.

et 5 idées avec des carottes

Carrot cake

◆ MÉLANGE 200 g de carottes râpées, 12 cerneaux de noix hachés, 1 sachet de préparation instantanée pour gâteau, 2 pincées de cannelle.
◆ CUIS 35 min à th. 6 (180 °C).

Tagliatelles orangées

◆ DÉCOUPE des carottes pelées en tagliatelles.
◆ PRÉPARE-LES en salade avec des raisins secs et des noisettes, du poulet cuit et des cubes de gruyère.

Carottes cuites au cola

◆ FAIS REVENIR 1 oignon haché et des rondelles de carotte à la poêle dans du beurre. ◆ COUVRE de cola. Sale et poivre. Cuis à feu doux à couvert.

Cocktail orange

◆ FAIS CUIRE 1 carotte coupée en rondelles avec 1 verre d'eau dans une casserole.
◆ LAISSE refroidir et mixe avec le jus de 2 oranges. Déguste ce jus avec des glaçons.

Galettes à la carotte

◆ MÉLANGE 250 g de carottes râpées, 1 œuf battu, 1 cuil. à s. de farine et 20 g de parmesan.
◆ CUIS par petits tas dans une poêle antiadhésive.

Souvenirs

Fondue à la Vache qui rit

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 2 pots de Vache qui rit (environ 300 g) ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 cuil. à café de kirsch (facultatif) ◆ 5 cl de vin blanc sec ◆ 300 g de pain de campagne ◆ 3 grappes de raisin noir ◆ quelques figues fraîches ◆ sel et poivre.

ÉPLUCHEZ et pressez l'ail. Mélangez-le soigneusement dans un caquelon avec la Vache qui rit et le vin blanc. Salez et poivrez.

FAITES CHAUFFER pendant quelques minutes sur feu doux, tout en mélangeant. Ajoutez le kirsch, puis faites chauffer 2 min de plus sans cesser de remuer. Réservez au chaud.

DÉCOUPEZ le pain de campagne en gros cubes. Lavez le raisin et les figues. Piquez des morceaux de pain, de figue ou de raisin avec les fourchettes à fondue et dégustez-les après les avoir trempés dans la fondue chaude.

Recette extraite du livre
La Vache qui rit.

CONSEIL On trempe tout ce qu'on veut dans cette fondue : tomates cerises, petits rouleaux de jambon, viande des Grisons et même du pain d'épice.

Triangle d'or

La fabrique de Léon Bel produit la Vache qui rit dans le Jura. Cette petite portion de fromage fondu, qui n'a même pas besoin d'être réfrigérée, est vendue jusque dans les épiceries d'Afrique ou d'Asie. Elle est très facile à cuisiner. Son étiquette, réalisée par Benjamin Rabier, grand dessinateur, la rend reconnaissable entre toutes.

d'enfance

Lait concentré, petit-beurre, crème de marrons… sont devenus des produits culte. On en abuse pour réaliser des délices régressifs.

Ces 5 recettes ont été tirées des 8 livres de 26 recettes illustrées de "La petite bibliothèque des marques de toujours", *éditions Larousse 2012, 21,90 €.*

Sablé nantais

Encore meilleur quand on commence à croquer ses 52 dents une par une, le petit-beurre de Nantes a fait son chemin. Copié, recopié, on le reconnaît pourtant facilement : il suffit de le peser (8,33 g) ! Tout le monde en croque, même Sarah Bernhardt qui déclamait pour la réclame : "Je ne trouve rien de meilleur qu'un Petit LU… Oh si ! Deux Petits LU !" Jean-Romain Lefèvre et Pauline-Isabelle Utile peuvent donc être fiers de leur Petit LU.

Charlotte aux petits-beurre et caramel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

◆ 20 petits-beurre (LU) ◆ 20 cl de crème liquide entière bien froide ◆ 200 g de caramel laitier en pot (Salidou) ◆ 2 feuilles de gélatine.

FAITES TREMPER la gélatine dans un bol d'eau froide.

DÉPOSEZ sur une assiette un cercle à pâtisserie en Inox de 20 cm de diamètre sur 10 cm de hauteur. Recouvrez le tour avec une douzaine de petits-beurre. Écrasez-en grossièrement 4 et placez-les au fond.
FOUETTEZ la crème en chantilly bien ferme. Chauffez doucement le caramel dans une casserole, sans le faire bouillir. Dès qu'il est chaud, ajoutez la gélatine égouttée. Mélangez et laissez refroidir. Incorporez très délicatement le caramel à la crème. Versez la moitié de la préparation dans le moule.
ÉCRASEZ le reste des petits-beurre sur le dessus et versez l'autre moitié de la crème au caramel. Lissez la surface.
RÉFRIGÉREZ la charlotte au moins 4 h, puis sortez-la et retirez le cercle en Inox.

NAPPEZ la charlotte de caramel laitier ou de crème anglaise et servez sans attendre.
Recette extraite du livre Véritable Petit Beurre LU.

CONSEIL Aussitôt que le caramel est bien chaud, retirez-le du feu et ajoutez les feuilles de gélatine réhydratées. Ce gélifiant ne supporte pas les fortes chaleurs, qui détruisent son pouvoir liant.

Lait concentré

À peine teinté d'ivoire, onctueux et terriblement riche, le lait concentré sucré se savoure d'abord nature, en suçotant le tube. Inventé en Amérique pour conserver le lait plus longtemps, importé sur le Vieux Continent par Nestlé à la fin du XIXe siècle, ce régal liquide existe aussi en version non sucrée. Il est parfait pour enrichir les desserts lactés, les glaces et les goûters d'enfants. On le choisit en tube ou en boîte, c'est comme on veut !

Banoffees

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 2 H

◆ 1 boîte de 397 g de lait concentré sucré Nestlé ◆ 200 g de biscuits sablés ◆ 50 g de beurre demi-sel ◆ 2 bananes ◆ le jus d'1 citron ◆ 150 g de chocolat pâtissier à 54 % de cacao ◆ 20 cl de crème liquide entière froide ◆ 20 g de sucre glace.

POSEZ la boîte de lait sans l'ouvrir dans une casserole et couvrez-la d'eau bouillante. Cuisez 2 h sur feu moyen en complétant d'eau. Laissez la boîte refroidir.

ÉCRASEZ les biscuits. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec les biscuits. Déposez sur les assiettes 4 cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre. Versez-y la pâte aux biscuits en tassant pour obtenir une épaisseur d'1 à 1,5 cm. Laissez les cercles en place.

COUPEZ les bananes en rondelles et arrosez-les du jus du citron. Répartissez-les sur les fonds de pâte. Ouvrez la boîte de lait et versez la confiture de lait obtenue sur les bananes, sur environ 1 cm d'épaisseur.

FAITES FONDRE le chocolat dans le four à micro-ondes. Remuez pour qu'il soit lisse et brillant. Laissez-le refroidir 5 min et versez-le en couche assez fine sur la confiture de lait.

FOUETTEZ la crème en chantilly avec le sucre glace. Retirez les cercles, puis déposez un peu de chantilly sur les banoffees.

Recette extraite du livre Lait concentré sucré.

CONSEIL Vous pouvez choisir le chocolat que vous préférez, car ces bananes au caramel l'aiment aussi au lait, blanc ou aux noisettes.

+ 10 recettes totalement régressives sur www.cuisineactuelle.fr

Sucettes, entremets ou tartelettes au Nutella, minicake aux fraises Tagada... Découvrez nos péchés de gourmandise dans la rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.
Pour accéder directement, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Soda cola

À l'origine, c'est une boisson destinée à lutter contre les maux de ventre. Elle est à base de noix de cola (stimulante) et de pepsine, une enzyme qui favorise la digestion. Depuis 1893, la boisson à bulles de Caleb Bradham a subi des métamorphoses ! Parmi les dizaines de saveurs déclinées au fil des ans, on note l'apparition, dès 1964, de la version light pour les soucieux de leur ligne…

Carré d'agneau glacé au Pepsi-Cola

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 25 À 30 MIN

◆ 20 cl de Pepsi-Cola ◆ 250 g de miel liquide ◆ 1 carré d'agneau d'environ 6 côtes ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 70 g de beurre ◆ 2 brins de thym ◆ sel et poivre.

CHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Faites chauffer le Pepsi-Cola et le miel 5 à 8 min dans une casserole sur feu moyen, jusqu'à obtenir un sirop.
POSEZ le carré d'agneau dans un plat allant au four. Arrosez-le d'huile d'olive, parsemez-le de noix de beurre, ajoutez le thym. Salez et poivrez.
GLISSEZ le plat dans le four et laissez cuire pendant environ 10 min, jusqu'à ce que le carré d'agneau commence à dorer.
BADIGEONNEZ le rôti de sirop de Pepsi-Cola à l'aide d'un pinceau et poursuivez la cuisson 10 min en récupérant le jus de cuisson dans le plat et en arrosant le carré toutes les 3-4 min. Une croûte dorée va se former à la surface.
RETIREZ du four le carré d'agneau glacé au Pepsi. Servez avec des pommes de terre sautées à l'ail.
Recette extraite du livre Pepsi-Cola.

CONSEIL Tapissez le plat d'un papier de cuisson, car le soda (très sucré) brûle facilement.

Soufflé à la crème de marrons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ 50 g de beurre ◆ 25 g de sucre en poudre ◆ 50 g de farine ◆ 20 cl de lait ◆ 150 g de crème de marrons ◆ 4 œufs ◆ 1 cuil. à soupe de sucre glace.

FAITES FONDRE 25 g de beurre. Beurrez un moule à soufflé et saupoudrez l'intérieur de sucre.
FAITES FONDRE le reste de beurre dans une petite casserole et ajoutez la farine. Remuez vivement pour obtenir un mélange lisse. Ajoutez le lait, puis faites épaissir sur feu doux en remuant. Retirez la casserole du feu et versez dans un saladier.
CASSEZ les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes d'œufs et la crème de marrons dans le saladier. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement dans la préparation avec une spatule souple. Versez tout dans le moule et enfournez 40 min à th. 6-7 (200 °C). Saupoudrez le soufflé de sucre glace et servez.
Recette extraite du livre Crème de marrons.

CONSEIL Si vous souhaitez réaliser des soufflés individuels, versez la préparation dans des petits moules et faites-les cuire seulement 25 min au four.

Crème des crèmes

Son délicieux goût de marrons glacés (elle seule en contient) permet de reconnaître les yeux fermés la marque pionnière Clément Faugier. On trouve d'autres marques et d'autres produits aux marrons. La purée de marrons, autre chouchou, sans sucre ni vanille, est parfaite pour enrichir gâteaux ou préparations salées.

Gourmand et facile à vivre : essayez notre menu joli et vite prêt.

En un clin

PRÉPA 15 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

Verrines de poulet épicées au yaourt

POUR 4 PERSONNES

◆ 2 escalopes de poulet (250 g) ◆ 2 yaourts au lait de brebis ◆ 1/2 concombre ◆ 150 g d'ananas frais en barquette ◆ 8 brins de cerfeuil ◆ 1 côte tendre de céleri (facultatif) ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de mélange d'épices tex-mex ◆ sel, piment.

MÉLANGEZ les épices tex-mex et l'huile d'olive. Badigeonnez-en les escalopes de poulet. Cuisez-les 10 min dans une poêle antiadhésive en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les et coupez-les en petits dés. Réservez-les à couvert.

COUPEZ l'ananas en petits dés (gardez le jus au fond de la barquette). Versez les dés de fruit et le jus dans la poêle. Remuez 1 min. Retirez du feu.

ÉPLUCHEZ et coupez en petits cubes le concombre. Ajoutez le céleri émincé, les morceaux de poulet et le jus de cuisson de l'ananas. Mélangez.

SALEZ les yaourts. Ajoutez 2 pincées de piment, la moitié du cerfeuil haché et la moitié des dés d'ananas.

RÉPARTISSEZ le yaourt dans quatre verres. Ajoutez le reste d'ananas et le poulet aux crudités. Décorez de cerfeuil. Servez tiède ou froid en entrée.

VIN : pinot gris d'Alsace.

CONSEIL

Vous pouvez aussi réaliser la recette avec des cubes d'ananas surgelés. Dans ce cas-là, prévoyez le temps nécessaire à leur décongélation.

d'œil

Crème caraïbe à la banane

PRÉPA 15 MINUTES

CUISSON 2 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 3 bananes ◆ 1/2 citron ◆ 125 g de Fjord ◆ 75 g de cacahuètes non salées ◆ 4 biscuits à la cuiller ◆ 1 gousse de vanille (ou 1 cuil. à café de vanille naturelle en poudre) ◆ 2 cuil. à café de cannelle ◆ 1 cuil. à café de rhum ambré ◆ 2 cuil. à s. de sucre roux ◆ 4 mini bâtons de cannelle (facultatif).

MIXEZ en chapelure 50 g de cacahuètes. Réservez. Mixez en crème mousseuse 2 bananes coupées en morceaux, 1 cuil. à café de jus de citron, la pulpe grattée à l'intérieur de la gousse de vanille et le Fjord.

MÉLANGEZ cette crème avec la chapelure de cacahuètes, les biscuits grossièrement écrasés, la moitié de la cannelle et le rhum. Répartissez dans quatre coupes.

COUPEZ la troisième banane en rondelles. Citronnez-les, ajoutez le reste de cannelle et disposez sur les crèmes. Parsemez du reste de cacahuètes. Gardez au frais.

SAUPOUDREZ les crèmes de sucre roux, faites-les brunir au chalumeau de cuisine et décorez-les de cannelle et de vanille juste avant de servir.

VIN : muscat de Rivesaltes.

CONSEIL

Renforcez la saveur des cacahuètes en les faisant griller 2 min à sec dans une poêle antiadhésive.

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

Burger végétarien

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 pains pour hamburger ◆ 200 g de mozzarella en bûche ◆ 4 très gros chapeaux de champignons de Paris ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 4 brins de basilic ◆ 1 tomate ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 2 cuil. à soupe de moutarde au miel ◆ 4 pincées d'origan ◆ 2 pincées de baies roses ◆ sel.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Badigeonnez les champignons d'1 cuil. à soupe d'huile. Salez et cuisez 5 min de chaque côté sur la grille du four.

DÉCOUPEZ la mozzarella et les oignons nouveaux en rondelles. Coupez la tomate en quartiers.

OUVREZ les pains. Tartinez-les de moutarde. Garnissez les fonds avec la mozzarella, les champignons, les oignons et les tomates. Parsemez d'origan et de baies roses écrasées.

POSEZ sur une plaque de cuisson, chapeaux à côté, et enfournez pour faire fondre la mozzarella.

RÉPARTISSEZ les feuilles de basilic, arrosez d'un filet d'huile. Couvrez avec les chapeaux et servez.

VIN : rosé de Provence.

CONSEIL

En manque de protéines ? Ajoutez des miettes de thon, des anchois ou des tranches de jambon cru.

Faites-nous partager vos petits plats !

Postez vos recettes sur le site de Cuisine Actuelle et gagnez de nombreux cadeaux

Partagez vos recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner une superbe cafetière électrique et des livres.

Basilic thaï

le parfum de l'Asie

Cette herbe étonnante exhale des arômes multiples. Une particularité qui stimule l'imagination des chefs.

Le basilic thaï est de la même famille que le basilic commun. Il se reconnaît à ses feuilles, petites et pointues, et à ses tiges pourpres. Mais les similitudes s'arrêtent là, car le basilic thaï a un parfum unique, mélange de basilic, de menthe, d'anis et de citron.

Cette herbe "tout en un" séduit les chefs. William Ledeuil, de Ze Kitchen Galerie à Paris, inspiré par la cuisine thaïe, l'associe à des produits de la mer modestes comme les bulots, les couteaux et les pétoncles, auxquels il apporte noblesse et raffinement. Akrame Benallal, chef du restaurant Akrame à Paris, en est amoureux. Il préfère l'utiliser en consommé plutôt que ciselé. Il laisse infuser plusieurs bouquets dans de l'eau préalablement bouillie et utilise ensuite cette infusion pour déglacer notamment les légumes anciens : "Infusés, les parfums sont concentrés et forment une harmonie géniale sur les topinambours, les salsifis, les panais et le céleri", explique-t-il. "J'aime aussi le faire infuser 2 h à 70 °C dans de l'huile de pépins de raisin." Refroidie et filtrée, cette huile parfume avec élégance un plat de poisson poché.

C'est également sous sa forme infusée qu'on utilise le basilic dans les desserts. Dans de l'eau, avant d'en faire un granité à marier avec des fruits frais ou pochés et de la chantilly, ou dans du lait pour faire un riz au lait ou des entremets aux saveurs intenses. Cette herbe s'achète fraîche dans les épiceries asiatiques et en infusion surgelée chez Picard.

Réalisation : Myriam Darmoni

On profite du basilic thaï deux fois dans ce wok. En infusion et en feuilles fraîches, c'est doublement bon !

Gambas et légumes sautés au basilic thaï

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
INFUSION : 1 H
CUISSON : 10 MIN

◆ 16 gambas crues décortiquées (400 g) ◆ 2 carottes ◆ 1 tête de brocoli ◆ 1 courgette ◆ 100 g de petits pois surgelés ◆ 1 côte de céleri ◆ 4 cm de gingembre ◆ 1 poivron rouge ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 bouquet de basilic thaï ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 1/2 citron vert.

LAVEZ et séchez le basilic. Réservez 1 tige. Faites bouillir 1 l d'eau. Retirez la casserole du feu à ébullition. Plongez le basilic dans l'eau et laissez infuser 1 h à couvert.
DÉTAILLEZ le brocoli en fleurettes. Émincez le céleri, le poivron, les carottes et les courgettes. Pochez le tout avec les petits pois dans le bouillon au basilic pendant 5 min. Égouttez et réservez.

FAITES CHAUFFER l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse. Jetez-y les gambas et faites-les sauter 1 min à feu vif. Ajoutez les légumes. Arrosez avec le jus du citron et la sauce de soja. Ajoutez le gingembre râpé et l'ail haché. Faites sauter 1 min en remuant. Servez arrosé d'huile de sésame et parsemé de basilic ciselé.

CONSEIL Avec la sauce de soja et le gingembre, inutile de saler et de poivrer le plat.

Ça Change

On la tar

Tatinflette

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H

◆ 600 g de pommes de terre ◆ 1 rouleau de pâte brisée ◆ 4 tranches de jambon blanc ◆ 100 g de comté ◆ 15 cl de crème fraîche liquide ◆ 2 œufs ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre du moulin.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Pelez et cuisez les pommes de terre 30 min à l'eau bouillante salée. Taillez-les en tranches épaisses.
FOUETTEZ les œufs avec la crème liquide. Ajoutez le comté râpé. Salez et poivrez.
TAPISSEZ le fond d'un moule à tarte beurré avec les tranches de jambon. Répartissez dessus les tranches de pommes de terre. Nappez de crème aux œufs. Recouvrez avec la pâte brisée en rentrant les bords de la pâte dans le moule.
CUISEZ 20-30 min. Retournez sur un plat de service. Servez chaud avec une salade.

Tartineflette au chèvre

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ 4 longues tranches épaisses de pain de campagne ◆ 300 g de pommes de terre ◆ 1 gousse d'ail ◆ 10 brins de persil plat ◆ 60 g de lardons fumés ◆ 1 bûche de chèvre ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ et cuisez les pommes de terre 30 min à l'eau bouillante salée. Découpez-les en fines rondelles. Ébouillantez puis égouttez les lardons. Lavez et ciselez le persil. Coupez la bûche de chèvre en rondelles.
FROTTEZ les tranches de pain avec la gousse d'ail pelée et faites-les dorer sous le gril. Posez-les sur la plaque du four. Alternez dessus les rondelles de pommes de terre et de chèvre. Répartissez les lardons dessus.
GLISSEZ la plaque quelques minutes sous le gril du four pour faire dorer les tartines et servez immédiatement.

revisite tiflette

Hommage à cette spécialité savoyarde riche et fondante, à travers trois déclinaisons au bon goût de fromage.

Camembert, gouda, raclette, morbier, optez pour le fromage qui vous plaît!

Tartiflette aux pennes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 400 g de pennes rigates ◆ 100 g de lardons fumés ◆ 1 oignon ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ 1/2 reblochon ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 20 g de beurre ◆ piment d'Espelette ◆ sel.

CUISEZ les pennes à l'eau bouillante salée selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les. Ébouillantez 3 min les lardons, puis égouttez-les. Coupez le RE-BLOCHON en tranches.
FAITES SUER l'oignon haché dans 10 g de beurre à la poêle. Ajoutez les lardons et cuisez 5 min en remuant. Versez le vin, puis la crème. Remuez 3 min sur feu vif.
MÉLANGEZ avec les pennes. Versez dans un plat en terre beurré. Couvrez avec les tranches de reblochon et parsemez de piment d'Espelette. Faites gratiner 5 à 6 min sous le gril. Servez aussitôt.

Le dico de cuisineactuelle.fr

Reblochon

Avec sa pâte onctueuse et son léger parfum de noisette, le reblochon est un fromage rond au lait cru à pâte pressée non cuite. Son nom vient du verbe "re-blocher" (mot savoyard du XVIe siècle), qui signifie "re-traire les vaches". La première traite étant en effet destinée au propriétaire des vaches, la seconde était réalisée en cachette pour le propre compte des paysans. Elle permettait d'obtenir un lait très gras propice à la fabrication du fromage. Affiné au minimum de 3 à 5 semaines, le reblochon bénéficie d'une appellation d'origine depuis 1958.

Retrouvez tous les mots de la cuisine sur notre site, dans notre dictionnaire, rubrique Pratique.

Tout bon &

4 bonnes idées gourmandes et petit budget pour

Salade fruitée au chèvre et vinaigrette exotique

PRÉPA 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ **150 g de champignons de Paris ◆ 1 laitue ◆ 1 pomme granny-smith ◆ 1 grenade ◆ 1/2 pyramide de chèvre cendré ◆ 2 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de mangue (Maille, Clovis) ◆ 5 c. à soupe d'huile d'olive ◆ cerfeuil ◆ sel, poivre du moulin.**

NETTOYEZ la laitue. Éliminez le pied des champignons puis découpez-les en lamelles.

DÉCOUPEZ la pomme en quartiers, épépinez-la et taillez-la en lamelles. Ouvrez la grenade puis prélevez les graines. Détaillez le chèvre en tranches.

RÉPARTISSEZ les ingrédients préparés sur 4 assiettes.

PRÉPAREZ la vinaigrette : battez le vinaigre à la mangue avec l'huile, du sel et du poivre. Versez sur la salade, décorez de feuilles de cerfeuil et servez.

Vive l'équilibre

On pioche dans les recettes végétariennes plusieurs fois par semaine. Non seulement c'est bon pour la santé, mais aussi pour le porte-monnaie : les protéines apportées par la viande sont en effet les plus chères. On peut les remplacer par des œufs, du fromage frais ou affiné, des céréales complètes ou encore des légumineuses comme les lentilles et les haricots, avec lesquels on est en forme et on se régale.

Tatin de betterave et de vitelotte au miel

PRÉPA 20 MINUTES — CUISSON 30 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ **1 pâte brisée ◆ 300 g de petites betteraves assorties ◆ 300 g de pommes de terre vitelotte ◆ 2 tranches de jambon ◆ 25 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 1 pincée de coriandre moulue ◆ sel.**

FAITES CUIRE séparément les pommes de terre et les betteraves pelées et taillées en rondelles 20 min dans de l'eau salée. Laissez-les refroidir.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à manqué. Versez-y le miel puis rangez les rondelles de betteraves et de pommes de terre sur plusieurs couches. Salez et poudrez de coriandre.

COUVREZ les légumes de jambon puis de pâte brisée. Faites glisser les bords de la pâte à l'intérieur du moule.

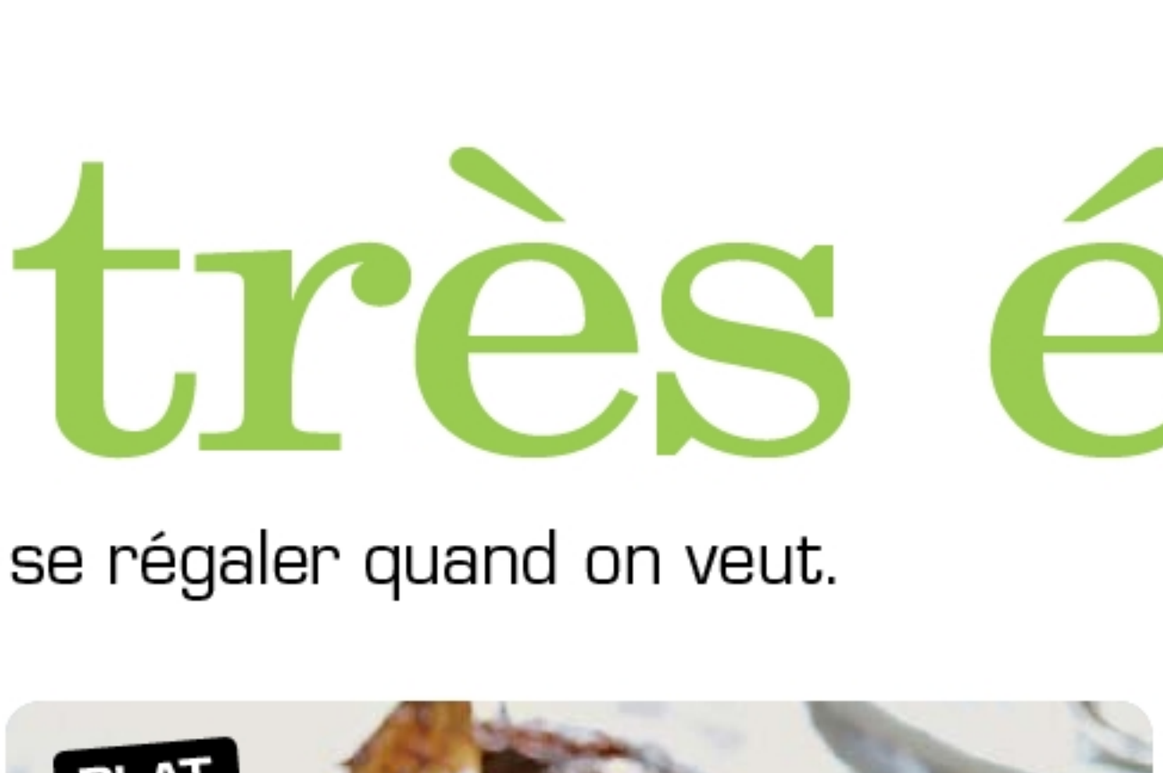
ENFOURNEZ 30 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Démoulez dès la sortie du four et servez avec une salade verte.

Je mange tout !

Les tartes salées, quiches et compagnie nous permettent bien des fantaisies pour utiliser tous les petits restes. On y glisse des rondelles de saucisse, un morceau de viande ou quelques légumes cuits qui s'ennuient au frais, du fromage un peu sec, bref tous ces petits restes dont on ne sait jamais quoi faire de bon. Et l'air de rien, ça booste nos recettes les plus plan-plan.

très éco

se régaler quand on veut.



moins de 3€ par personne

Poulet rôti au gingembre et à l'ananas caramélisé

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 75 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 1 gros poulet prêt à cuire ◆ 1 boîte d'ananas au jus d'ananas ◆ 20 g de gingembre ◆ 5 cl de sauce de soja ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 1 c. à café de 5-parfums.

FROTTEZ le poulet avec le gingembre pelé, émincez-le et placez-le à l'intérieur du poulet.
MÉLANGEZ la sauce de soja avec le miel, 2 cuil. à soupe du jus d'ananas et les épices. Badigeonnez-en la peau du poulet, laissez reposer 2 h au frais.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Placez le poulet dans un plat à rôtir. Laissez-le cuire 1 h en le badigeonnant souvent de marinade. Ajoutez les rondelles d'ananas dans le plat, laissez cuire encore 15 min.
DÉCOUPEZ le poulet. Servez en le garnissant d'ananas et et en l'escortant de riz blanc.

L'ananas, du bonheur en boîte

Trouver un bon ananas frais tient souvent de l'exploit. Les moins chers ne sont souvent pas assez mûrs et d'un goût acide. Avoir toujours une boîte dans le placard permet de satisfaire nos envies d'exotisme. On peut le choisir au sirop léger, mais s'il est au jus d'ananas il sera bien moins sucré et plus fruité. On pourra alors l'utiliser dans des plats salés ou des desserts.

moins de 1,60€ par personne

Tiramisu aux mirabelles et au jurançon

PRÉPA 20 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

AU FRAIS 3 HEURES

◆ 500 g de mirabelles surgelées ◆ 5 cuil. à soupe de miel ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 250 g de mascarpone ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 4 grosses madeleines ◆ 4 cuil. à soupe de sucre semoule ◆ 20 g de sucre glace ◆ 2 cuil. à café de cacao amer.

VERSEZ les mirabelles dans une sauteuse avec le miel et 12 cl d'eau. Cuisez-les 10 min à petits frémissements. Égouttez-les, gardez le jus.
FOUETTEZ les jaunes avec le sucre semoule dans une jatte. Incorporez au fouet le mascarpone et 2 cuil. à s. de jus.
MONTEZ la crème liquide très froide en chantilly avec le sucre glace. Incorporez à la préparation précédente.
IMBIBEZ les madeleines avec le jus des mirabelles refroidi, déposez-les dans des verrines. Répartissez les mirabelles et garnissez de crème. Glissez 3 h au réfrigérateur. Poudrez de cacao et dégustez frais.

Vive les fruits surgelés

En hiver, les fruits sont rares, et chers. Les fruits exotiques ont l'inconvénient de voyager beaucoup, ce qui ne leur apporte rien en saveur et coûte de l'énergie. Le bon choix ? Les surgelés ! Cueillis en pleine saison, à maturité, leurs qualités gustatives et nutritionnelles sont préservées par la surgélation. Et comme ils se conservent au moins un an, on en a toujours sous la main au congélateur.

EFFET DE STYLE

Avec quelques idées déco, votre cuisine fleure bon la nostalgie.

Ma cuisine rétro mode

Trompe-l'œil Une série d'ustensiles de cuisine en fer blanc s'affiche sur ce torchon en coton joliment rétro. *65 x 45 cm, en plastique, collection Chez Mémé, 18,75 €, Maron Bouillie.*

Relookez la crédence

Plus besoin de décoller l'ancien carrelage ! Choisissez un modèle adhésif très puissant, résistant à l'humidité, à la chaleur et aux produits d'entretien. Les stickers se collent sur toutes surfaces. Façon métal (Métal Décor), classique (Stickolors), carrelage de métro (Pixers) ou pierre et mosaïque (Stonesticker).

Passez en primaire

Bleu, rouge, jaune… Les couleurs élémentaires sont à l'honneur. On ajoute une touche de vert pour habiller mobilier et accessoires. On relooke la table en peignant un détail : tiroir, assise des chaises…

Généreux Des bocaux cylindriques en verre et bouchon en métal, comme chez l'épicier jadis ! Parfaits pour stocker bonbons, céréales, pâtes… *À partir de 9 €, Comptoir de Famille.*

Ensoleillée Toute vive, toute gaie : une carafe en céramique jaune à anse rouge. *16 cm, modèle My Jug Large, design Jansen+Co, 34,50 €, sur le site internet Ma Petite Série Déco.*

Roulez pour une desserte

Ultra pratique, c'est une véritable extension de table. Mais attention, exit le bois ! On opte pour un modèle au style industriel, en métal, en acier laqué. On s'amuse à détourner la desserte de son usage premier pour en faire un panier à provisions et y ranger les fruits et légumes, les conserves, les confitures (modèle de desserte Raskog en gris, chez Ikea).

Retournez sur les bancs de l'école

On recouvre l'un des murs de la cuisine avec de la peinture ardoise (Pébéo). Facile à appliquer, celle-ci sèche vite, résiste à l'eau et à la chaleur. Elle apporte une dimension ludique. On s'amuse à écrire dessus notre recette coup de cœur, à faire passer des messages ou à y dresser la liste des courses.

Look bistrot Pois et carreaux façon nappe vichy ornent cette assiette en faïence. *4,50 € l'une, Maisons du Monde.*

Cultivez la nostalgie

Bouteilles de lait en verre, pots à épices en faïence, cafetière et mugs en acier émaillé, ou bols grand-mère (chez Comptoir de Famille)… On craque pour cette vaisselle qui sent les fifties.

Pour le goûter Un amusant casier en métal de 6 bouteilles de lait en verre, agrémentées de pailles à pois en papier. *Casier et bouteilles, 14,70 €, et 3 € les 20 pailles, Bianca & Family.*

Pub vintage Clin d'œil aux réclames des années cinquante, un rangement en polyester déperlant et doublure coton. *18 x 18 x 18 cm, collection Fifties, 27,50 €, Daycollect!on.*

Réalisation : Audrey Tartarat

■ **Adresses en fin de numéro**

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec du sirop d'érable

◆**Sauce aigre-douce.** Pour une salade de pommes de terre: battez 1 c. à café de moutarde, 1 c. à café de sirop d'érable, 1 c. à café de vinaigre de xérès et 3 c. à soupe d'huile.

◆**Pain d'épice du Québec.** Chauffez 10 cl de lait avec 100 g de sucre et 3 cl de sirop d'érable. Mêlez 250 g de farine, 10 g d'épices à pain d'épice et le lait tiède. Incorporez 2 œufs. Cuisez dans un moule beurré, 45 min au four à th. 5-6 (160 °C).

◆**Poulet laqué.** Cuisez 1 poulet au four. Quand il commence à dorer, badigeonnez-le de sirop d'érable ; récupérez le sirop (au besoin allongé d'eau) pour l'enduire toutes les 10 min.

Avec des betteraves

◆**Risotto rouge.** Dorez 1 oignon haché au beurre. Ajoutez des dés de betterave et 350 g de riz. Intégrez du bouillon chaud peu à peu, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Ajoutez un peu de crème épaisse et du parmesan.

◆**Biscuits roses.** Mixez 100 g de betterave et 75 g de feta. Ajoutez 1 œuf, 180 g de farine et 40 g d'amandes. Étalez la pâte, coupez-la avec un emporte-pièce. Enfournez les biscuits 20 min à th. 6 (180 °C).

Avec des raisins secs

◆**Roses des vignes.** Mélangez 100 g de chocolat fondu avec des raisins, posez par cuillerées sur un papier sulfurisé et laissez sécher. Servez avec le café.

◆**Couscous sucré.** Faites cuire 250 g de semoule à la vapeur. Incorporez du sucre, du beurre fondu, de la cannelle, des fruits frais et des raisins secs.

◆**Jus de raisins secs.** Faites chauffer 50 cl d'eau avec 200 g de raisins secs pendant 30 min. Sucrez avec du miel. Ajoutez du 5-parfums. Filtrez et servez très frais avec quelques glaçons.

Avec de l'ananas en boîte

◆**Gaspacho.** Mixez l'ananas avec son sirop, de la menthe et des glaçons. Servez avec des biscuits secs.

◆**Chaussons créoles.** Posez sur des disques de pâte feuilletée des dés d'ananas caramélisés à la poêle et de la noix de coco râpée. Repliez la pâte, enfournez 20 min au four th. 6 (180 °C).

◆**Ananapéro.** Mêlez fromage frais, coriandre ciselée, dés d'ananas, sel et poivre. Versez en verrines et servez avec 1 tranche de lard croustillante.

Avec des escalopes de dinde crues

◆**Dinde satay.** Dorez des lanières de dinde au wok. Cuisez 5 min avec 30 cl de lait de coco, 1 c. à s. de curry et 6 c. à s. de cacahuètes mixées.

◆**Kebab.** Poêlez des lanières de dinde et des oignons hachés. Parfumez de cumin. Mixez 100 g de feta, 1 yaourt et de la coriandre ciselée. Répartissez dans du pain pita complétez de feuilles de salade.

◆**Boulettes du Sud.** Formez des boulettes avec un mélange de dinde hachée, chair à saucisse, oignons et basilic ciselés. Dorez-les à l'huile puis faites mijoter dans de la sauce tomate.

Avec du camembert

◆**Bouchées croustillantes.** Farinez des parts de camembert, passez-les dans l'œuf battu puis la chapelure. Faites frire à l'huile.

◆**Cake normand.** Incorporez des dés de camembert et de pommes dans une pâte à cake salée (200 g de farine + 1 sachet de levure + 3 œufs + 7 cl d'huile + 10 cl de lait). Enfournez 40-45 min à th. 6 (180 °C).

◆**Sauce pour viande blanche.** Mêlez 40 g de farine et 40 g de beurre fondu sur feu doux. Ajoutez 25 cl de bouillon de volaille et faites-y fondre des dés de camembert. Mixez avec 3 c. à s. de crème. Servez chaud.

Avec des lardons fumés

◆**Petits pains.** Étalez des lardons, du fromage râpé et des olives noires sur 1 pâte à pain ou à pizza. Formez des petits pains et faites-les dorer 20 min au four chauffé sur th. 7 (210 °C).

◆**Soupe d'hiver.** Mixez 1 poignée de lardons poêlés dans une soupe de légumes pour lui donner un goût fumé.

◆**Petits farcis.** Farcissez des coques de pommes de terre d'un mélange de chair de pommes de terre cuites, crème et lardons. Gratinez au four.

Savoir & Faire

On épate les invités avec cette sauce qui semble tout droit sortie d'un resto thaï.

Découvrez la pâte de curry

Originaire d'Asie, cette pâte est un mélange au parfum puissant, facile à utiliser, mais pas si facile à doser ! Au début, ayez la main légère, il sera toujours temps d'en rajouter. Verte ou rouge ? Cela tient uniquement à la couleur des piments utilisés. Vous craignez sa force ? Remplacez un tiers des piments par un poivron de la même couleur. La pâte de curry se conserve dans un bocal en verre, au frais ou au congélateur.

Mon curry vert fait maison

Un mélange piquant d'épices au délicieux parfum exotique de cuisine thaïe. Pour le doser, c'est vous qui choisissez !

PRÉPA 15 MINUTES

POUR 1 POT DE 250 G

ÉPLUCHEZ 1 oignon et 3 gousses d'ail. Épépinez 10 piments oiseaux verts frais. Pelez 2 bulbes de citronnelle et réservez le cœur. Prélevez le zeste d'1 citron vert et pressez-le. Pelez et râpez 4 cm de racine de gingembre.

MIXEZ tous les ingrédients préparés avec 1/2 cuil. à café de sel, 2 cuil. à café de cumin en poudre, 1 cuil. à café de curcuma, 1 bouquet de coriandre fraîche, 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol et 2 cuil. à café de pâte de crevettes.

Je l'utilise

■ **DANS LA BLANQUETTE** de veau, de poulet ou de poisson, ajoutez 1 cuil. à café de pâte de curry dans la sauce pour rehausser le goût. Avec 2 cuil. à soupe, vous obtenez un plat exotique épicé (allégez pour recevoir).

■ **DANS UN CLUB-SANDWICH.** Pour un déjeuner rapide, 3 tranches de pain de mie grillé couvertes de poulet effiloché, de laitue, de rondelles de tomates et de mayonnaise relevée d'une bonne pointe de pâte de curry.

■ **AVEC DES ŒUFS FARCIS.** Préparez une entrée surprise : moulinez le jaune des œufs durs avec de la pâte de curry vert, de la ciboulette, des crevettes cuites décortiquées et un soupçon de crème fraîche. Farcissez-en des blancs d'œufs durs.

PAS SI CLASSIQUE

Tourte sucrée salée

Une belle invitation au voyage avec ce croustillant au poulet, patates douces, bananes et crème de coco.

A La douceur
On préfère les patates douces à chair orange et à peau gris-rose, plus sucrées et moins farineuses que la variété à chair blanche et à peau violette.

B Le croquant
On fait légèrement griller les cacahuètes et les noix de cajou dans une poêle à sec pour augmenter le croquant et la saveur.

C La dorure
Si l'on passe deux couches d'œuf battu, à 15 min d'intervalle, et la dernière juste au moment d'enfourner, la tourte sera encore plus brillante et dorée.

D Le décor
On utilise les chutes de pâte feuilletée pour réaliser un joli décor que l'on dispose sur la tourte juste avant de passer la dorure à l'œuf.

E Le vin
Pour rester dans la douceur et l'exotique, un coteaux-du-layon, blanc moelleux d'Anjou, aux arômes d'ananas confit et à la finale fraîche.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN - CUISSON : 40 MIN

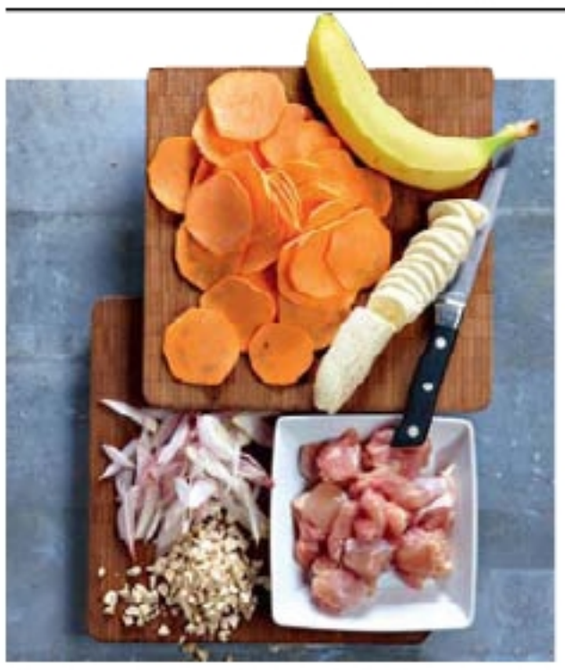
- **4 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre**
- **2 patates douces**
- **2 bananes**
- **4 échalotes**
- **2 cuisses de poulet**
- **1 œuf**
- **60 g de cacahuètes et de noix de cajou**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à soupe de curcuma**
- **1 c. à soupe de curry**
- **20 cl de crème de coco**
- **2 c. à soupe de coriandre ciselée.**

Des variantes pour cette tourte exotique ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

"Poulet mais aussi lapin, dinde, filet de sole ou n'importe quel poisson à chair ferme peuvent entrer dans la composition de cette succulente tourte exotique. Je vous conseille de saupoudrer d'épices les filets de volaille ou de poisson 20 min avant leur cuisson et de les saisir à la poêle afin d'éliminer l'excès d'humidité des chairs. La tourte sera beaucoup plus croustillante à la dégustation !"

PRÉPARATION



1 ÉPLUCHEZ les patates douces. Taillez-les à la mandoline en fines tranches. Pelez les bananes, taillez-les en rondelles de 5 mm. Ciselez les échalotes. Retirez la peau des cuisses de poulet, désossez-les et taillez la chair en cubes. Hachez tous les fruits secs.

2 CHAUFFEZ l'huile dans une casserole, faites-y revenir les échalotes poudrées de curcuma et de curry, 2 min en remuant. Versez la moitié de la crème de coco, salez et mélangez. Laissez refroidir et ajoutez le poulet. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C).

3 TAPISSEZ 4 petites tourtières de 4 disques de pâte feuilletée. Garnissez de la moitié des patates douces, salez légèrement. Répartissez la préparation au poulet, les bananes, les fruits secs puis recouvrez de patates douces. Parsemez de coriandre, versez le reste de crème de coco.

4 DÉCOUPEZ 4 disques de pâte au diamètre des moules. Placez-les sur les tourtes et soudez les bords en les pinçant. Faites un trou d'1 cm au centre avec un couteau et glissez-y une cheminée en aluminium roulé.

5 BADIGEONNEZ le dessus des tourtes d'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Glissez les tourtes au four, faites-les cuire 40 min à chaleur tournante jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Démoulez-les sur des assiettes et servez chaud.

LE BON PRODUIT **La crème de coco est plus épaisse que le lait de coco, elle a la consistance d'une crème fraîche épaisse. Elle est ici indispensable pour ne pas détremper la pâte feuilletée. Si vous ne trouvez que du lait de coco, faites-le réduire de moitié, jusqu'à ce qu'il épaississe.**

La tomate dans tous ses états

Les sauces, purées et concentrés de tomate nous font rougir de plaisir, en boîte, en tube ou en brique !

Une grande famille. Le double concentré, une pâte de tomates réduites, a une saveur confite et acidulée. Dense et veloutée, la purée est composée de tomates pelées, épépinées et tamisées. Les concassées, ou pulpes ont une texture plus liquide que la purée. Épais et lisse, le coulis est une préparation à base de tomates cuites et pressées. Quant à la sauce, il s'agit de tomates cuisinées avec herbes, aromates, légumes, viande…

Quel est leur intérêt ? Ces produits font gagner du temps. Ils permettent de profiter de la pleine saveur des tomates cueillies mûres, y compris hors saison. Légers, riches en antioxydants et vitamines, ils apportent du goût sans alourdir la facture calorique.

Comment les utiliser ?

- En nappage sur les pizzas et crostinis (concassée, purée ou coulis).
- Le coulis agrémente une mayonnaise ou une sauce au fromage blanc.
- Allongé d'eau ou de bouillon, le concentré donne couleur et saveur aux soupes et plats mijotés, par exemple l'osso-buco.
- Sauce, coulis et purée assaisonnent les plats de pâtes, riz, polenta ou gnocchis.
- Coulis et concentré rehaussent le goût d'un cake salé ou d'un pain de viande.
- La purée sert à cuisiner les omelettes et les œufs en brouillade ou en cocotte.

Les bons mariages

- Réalisez un crostini express avec une concassée de tomates, de la mozzarella et du jambon de Parme sur du pain.
- Avec des spaghettis aux crevettes ou du cabillaud, mélangez une concassée de tomates, de l'échalote et du vin blanc.
- Incorporez une cuillerée de concentré dans une soupe aux champignons.
- Purée de tomates et basilic font une sauce légère pour un mignon de veau poêlé.
- Cuisinez un gaspacho minute en mixant de la pulpe de tomate avec du concombre, des poivrons et de l'huile d'olive.
- Un peu de coulis de tomates ensoleille un cake au jambon et au comté.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

1. PURÉE DE TOMATES BIO AU BASILIC
C'est une purée crémeuse, douce et parfumée (on y retrouve même des feuilles de basilic entières), parfaite pour des préparations rapides. À essayer sur des haricots blancs, ou sur une pâte de pizza.
Prunotto, 6,05 € le flacon de 690 g, sur le site Bien Manger.

2. SAUCE TOMATE AUX CÈPES
Bien assaisonnée, savoureuse et très parfumée, cette sauce est parfaite pour relever un plat de pâtes fraîches, un risotto ou une grillade. Un produit haut de gamme (avec un prix en conséquence !), comparable à une sauce maison.
Il Mongetto, 7,10 € le pot de 180 g, site Madeleine Market.

3. PULPE DE TOMATE
Retrouvez toutes les saveurs de la tomate fraîche dans cette concassée qui se laisse déguster telle quelle, avec un filet d'huile, sur du pain grillé. Mijotée quelques minutes avec des herbes et des aromates, elle devient une sauce maison parfumée.
Delverde, 2 € la conserve de 400 g, grandes surfaces.

4. CONCENTRÉ DE TOMATE
Pratique à utiliser, il présente en plus l'avantage de se garder près d'un mois au frais après l'ouverture. Ce concentré aux arômes puissants rehausse une soupe de poisson ou un jarret de veau à la sauge.
Mutti, 0,90 € le tube de 140 g, dans les grandes surfaces et épiceries italiennes.

5. COULIS DE TOMATES
Format pratique et économique pour ce coulis onctueux et facile à utiliser : sur une pizza, sur un riz créole ou à froid, dans une sauce au fromage blanc et aux herbes fraîches.
Heinz, 1,70 € les 3 x 210 g, en GMS.

Adresses en fin de numéro

Une soupe de tomates simple et savoureuse, agrémentée de basilic.

Soupe de tomates, crème de chèvre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 70 cl de pulpe de tomate (ou de purée) ◆ 1 petit oignon nouveau ◆ 1 tablette de bouillon de légumes ◆ 1 petite pomme de terre (100 g) ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 30 g de fromage de chèvre frais (Petit Billy) ◆ 2 cuil. à café de crème liquide ◆ 10 feuilles de basilic ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ et coupez en petits dés la pomme de terre. Faites-les revenir dans l'huile à la casserole avec l'oignon émincé. Ajoutez la tablette de bouillon et couvrez de 45 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 min.
AJOUTEZ la pulpe de tomate et cuisez 15 min. Salez et poivrez. Mixez et versez dans des bols.
MÉLANGEZ le fromage écrasé et la crème. Disposez en touches sur la soupe et décorez de basilic.

VARIANTE Remplacez le chèvre par du parmesan et des pignons.

Pizza tomate-mozzarella

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 20 MIN

◆ 200 g de farine (+ 2 cuil. à soupe pour la plaque du four) ◆ 200 g de pulpe ou de coulis de tomates ◆ 1 boule de mozzarella ◆ 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée (3 g) ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive (+ 1 filet pour la plaque du four) ◆ 10 feuilles de basilic ◆ sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ la farine avec la levure, le sel et l'huile dans un saladier. Incorporez progressivement 10 cl d'eau tiède, puis pétrissez la pâte jusqu'à obtention d'une texture souple et élastique. Ramassez en boule, couvrez et laissez reposer 1 h à température ambiante.
PRÉCHAUFFEZ votre four à th. 7-8 (210-220 °C). Étalez la pâte sur le plan de travail. Disposez-la sur une plaque de cuisson huilée et farinée et nappez-la de pulpe de tomates. Salez et poivrez. Enfournez et cuisez pendant 10 min.
RÉPARTISSEZ la mozzarella coupée en tranches sur le fond de pâte et cuisez 10 min.
PARSEMEZ de feuilles de basilic et servez aussitôt.

CONSEIL Pour une pizza encore plus gourmande, ajoutez quelques olives noires, des lanières de jambon…

Sur cette recette de base, toutes les fantaisies sont permises.

Roussette de Savoie la fraîcheur au sommet

Ce vin blanc de caractère accompagne aussi bien les plats au fromage que les sushis et d'autres spécialités exotiques.

ESSAYEZ-LA AVEC
Le poulet rôti à l'ananas caramélisé (p. 59), la tartiflette (p. 56).

D'où vient-elle ?

210 hectares du vignoble de Savoie lui sont consacrés. Quatre crus situés près du lac du Bourget – frangy, marestel, monterminod et monthoux – ont le droit d'ajouter leur nom à l'AOP. Ce vin blanc tiré du seul cépage altesse sait allier légèreté et intensité, gras et fruité. On ne trouve ce grand cépage que dans la région (10 % de la production). C'est dire si ces vins clairs, vifs et légers, au caractère marqué, sont rares et méritent d'être dégustés avec attention. Ils se marient bien aux produits de la mer, légumes, fromages et charcuteries.

Quand la boire ?

Dans sa jeunesse, même si certains vins peuvent agréablement vieillir cinq ans, parfois plus.

Comment la servir ?

Fraîche mais pas glacée pour profiter au maximum de sa finesse et de ses arômes.

Accords parfaits

Apéritif avec verrines, tempuras, charcuteries, coquillages cuits, poissons crus ou cuits, volailles rôties ou froides, gratins, fondue, tartiflette, raclette, pâtes, risotto, viandes blanches, fromages…

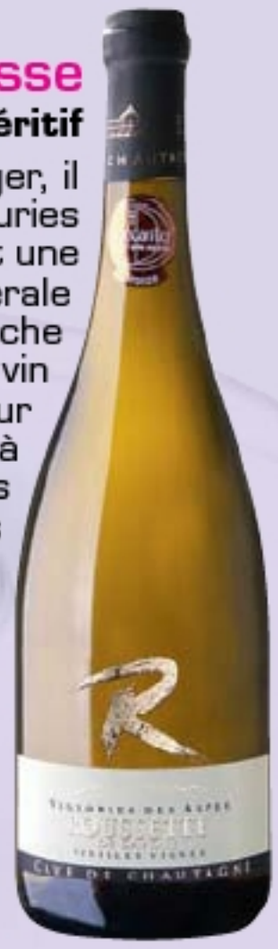
Bon accord avec le risotto aux champignons.

Notre sélection

En finesse
Pour l'apéritif

Vif, frais et léger, il a des notes fleuries et fruitées et une belle finale minérale dans une bouche élégante. Un vin parfait pour l'apéritif, à servir sur des tapas diverses ou un plateau de fromages accompagné d'une salade.

R Vieilles Vignes 2011, Cave de Chautagne, 7 €, domaine et cavistes.



Typique
Soirée tartiflette ou raclette

Il a un nez expressif de fruits exotiques, de genêt, de miel et de tilleul. Sa bouche riche a une pointe d'amertume végétale. Ce vin bien typé se marie avec les bons petits plats de la région, une tartiflette ou une fondue savoyarde.

La Cave du Prieuré 2010, Raymond Barlet, 8,50 €, domaine.

Fruité
Poissons et fruits de mer

Un joli classique à la robe jaune clair, aux arômes de poire et de violette et à la bouche vive et ample, bien équilibrée, marquée par une amertume désaltérante. Sur des saint-jacques aux endives ou une assiette de charcuterie.

Cuvée Réservée 2011, Jean Perrier et fils, 7,40 €, Cavavin.

Croquant
Un pot entre filles

Croquant et vif, avec des arômes de fruits blancs et de rhubarbe, ce vin offre un bon équilibre et une touche minérale. Il est aussi agréable sur un grignotage entre copines qu'un risotto au fromage ou avec des champignons.

Philippe Grisard 2011, 6 €, domaine.

Réalisation : Elisabeth de Meurville

Adresses en fin de numéro

Goûtés pour vous en février

TOPISSIME !

Il aura fallu deux ans de recherches pour voir naître cette pâte à tartiner à prix vraiment attractif. Elle a un bon goût de cacao et de noisette et son fondant parfait est le fruit d'un mélange d'huile de tournesol, de beurre de cacao et d'huile de coco. Les mamans sont ravies, les enfants adorent et les accros à la pâte ancestrale sont bluffés.

Pâte à tartiner noisette sans huile de palme, 1,50 € les 400 g, Casino.

CAROTTES BARIOLÉES

Cultivées dans le pays de Créances, ces carottes naturellement jaunes ou violettes glissent de la couleur dans les assiettes. Servez-les cuites à la vapeur, coupées en rondelles ou taillées en julienne. Crues, découpez-les en bâtons apéritifs ou râpez-les en salade.

Carottes de couleurs, Priméale, 1,90 € le kg, dans les grandes surfaces.

COUP DE BOL

Versez de l'eau chaude et faites voyager vos sens en moins de 3 min avec deux versions de la soupe pho vietnamienne aux nouilles de riz : au poulet et bouillon aillé et poivré ou au bœuf, avec des notes de cannelle et de clous de girofle. À agrémenter d'un trait de citron vert, de coriandre ciselée ou de soja pour le croquant.

Soupe pho, Oh ! Ricey, 1 €/70 g, en GMS.

GALETTE COMPLÈTE

Ces grandes galettes de céréales et légumineuses ont un moelleux très gourmand. Passées rapidement à la poêle et servies avec des crudités, elles constituent un repas complet et équilibré. Au quinoa, boulgour, pois chiches et épices, c'est un régal surmonté d'une quenelle de tzatziki.

Oh ! Céréales, 2,95 € les 2 galettes de 100 g, dans les grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Vitabio

La Recette Vitabio

Bouchées aux Quetsches et fromage de chèvre

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes en amuse bouches) : 1 rouleau de pâte feuilletée, 1 pot de purée de fruits «Quetsche» VITABIO, 1 chèvre frais, des herbes de Provence.

Préchauffer le four à 220°C.

A l'aide de petit emporte pièce (3 cm) ou d'un petit verre à liqueur, découper des ronds de pâte et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.

Étaler une fine couche de purée de fruits puis une noisette de fromage de chèvre. Parsemer d'herbes de Provence et enfourner 6 minutes. Manger chaud ou tiède.

Recette concoctée par Géraldine www.papillehot.com

PRODUIT EN FRANCE

www.vitabio.fr

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Châtaignes, sucre, et parfois éclats de marrons glacés et vanille, cette association démoniaque trouve de belles déclinaisons en supermarchés. Nos préférées.

La crème de marrons

Coup de cœur

ETHIQUABLE
Goûteuse

Bio, parfumée, elle soutient le travail des paysans de l'Aveyron qui protègent des variétés anciennes. Sucrée à souhait, sa texture un peu râpeuse fait penser à un produit fait maison.

Le ⊕ Une agréable note de sucre de canne.

Le ⊖ Elle a tendance à couler.

Crème de châtaigne, 4,40 € le pot de 320 g, GMS.

MONOPRIX GOURMET
Surprenante

Gourmande, elle a le charme des produits artisanaux. Assez sucrée, ponctuée de morceaux de châtaignes, elle allie croquant et douceur.

Le ⊕ Délicieuse en fond de tarte aux pommes.

Le ⊖ Sa couleur un peu terne.

Confiture de châtaigne cuite au chaudron, 2,70 € le pot de 325 g, dans les magasins Monoprix.

CLÉMENT FAUGIER
Nomade

Douce et ronde, elle mêle châtaignes, brisures de marrons glacés, sucre et vanille pour plaire au plus grand nombre. Son conditionnement pratique la rend facile à doser.

Le ⊕ Se conserve longtemps après ouverture.

Le ⊖ Sucre assez présent.

Crème de marrons de l'Ardèche, 3,10 € l'étui de 3 tubes de 78 g, en grandes surfaces.

BONNE MAMAN
Petit prix

De texture assez épaisse, cette confiture s'étale facilement. Si elle fond agréablement en bouche, on regrette que le sucre couvre un peu trop les notes de fruits. Une confiture pratique pour accompagner les compotes, le yaourt et autres laitages.

Le ⊕ On la trouve partout.

Le ⊖ Elle manque un peu de caractère.

Confiture de châtaignes, 1,75 € les 370 g, GMS.

SABATON
Parfumée

Cette confiture fait penser à des marrons glacés tartinables ! Parfaitement maîtrisé, le dosage du sucre met en valeur la saveur fruitée de la châtaigne, exclusivement AOC d'Ardèche.

Le ⊕ Superbe mariée avec le chocolat.

Le ⊖ À part l'addiction, on ne voit pas !

Confiture de châtaigne d'Ardèche, 3,70 € les 360 g, en épiceries fines et sur le site Sabaton.

CONFISERIE AZURÉENNE
Fondante

Cette crème de marrons de Collobrières arbore un appétissant brun brillant et une texture lisse et suave avec des notes de sucre et de vanille mettant en valeur les parfums des marrons.

Le ⊕ Une recette haut de gamme.

Le ⊖ Un prix assez élevé.

Crème de marrons de Collobrières, 4,90 € le pot de 220 g, en épiceries fines.

Réalisation : Catherine Lamontagne

...du jus d'orange

Fruits frais et gelée parfumée font un délicat dessert d'hiver.

RECETTES POUR 4 PERSONNES

1 Crèm'orange
RÉGRESSIF

Faites un caramel avec 75 g de sucre, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à s. d'eau. Versez dans 4 ramequins. Mélangez 50 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé et 20 g de fécule. Incorporez 5 œufs puis 40 cl de jus d'orange. Versez sur le caramel et laissez cuire 1 h au bain-marie dans un four à th. 5 (150 °C). Servez frais.

2 Orange curd
PÂTE À TARTINER

Mélangez 3 c. à café de fécule avec 1 c. à soupe de jus d'orange. Faites chauffer 80 g de sucre avec 20 cl de jus d'orange dans une casserole à feu très doux. Ajoutez 2 œufs battus puis le mélange fécule-orange. Fouettez jusqu'à obtenir une crème épaisse. Placez au frais (peut se garder 10 jours).

➥ **Idéal dans les yaourts, les macarons, un gâteau roulé ou sur des tartines.**

3 Tajine de poulet
ÉVASION SUCRÉE-SALÉE

Faites revenir 1 kg de poulet à la cocotte dans un peu d'huile avec 2 cuil. à café de ras-el-hanout et 4 oignons émincés. Versez 1 l de jus d'orange puis laissez mijoter 40 min. Ajoutez 300 g de carottes et 6 petites pommes de terre épluchées, cuisez 20 min sur feu doux.

5 Salade vitaminée
SOLEIL D'HIVER

Préparez une sauce avec 20 cl de jus d'orange mêlé à 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, un trait d'eau de fleur d'oranger et 15 cl d'huile d'olive. Mélangez avec 5 carottes râpées et 1/2 oignon taillé en rondelles. Servez parsemé de coriandre fraîchement ciselée.

6 Oignons glacés
GARNITURE CHIC

Faites revenir 250 g d'oignons grelots dans 30 g de beurre, 1 cuil. à soupe de vinaigre et 20 cl de jus d'orange. Couvrez et laissez cuire 20 min en remuant souvent, puis 10 min à découvert. Salez et poivrez.

➥ **On aime ces oignons avec du canard ou du gigot, ou encore mélangés à une poêlée de haricots verts.**

7 Soupe de fruits
DESSERT FACILE

Arrosez vos fruits tranchés dans un saladier avec un mélange de 25 cl de jus d'orange et 2 cuil. à soupe de grenadine. Incorporez 2 sachets de sucre vanillé, remuez et rafraîchissez 4 h avant de déguster.

➥ **Servez en faux baba : versez un trait de Grand Marnier sur une madeleine placée dans une verrine puis complétez de dés de fruits rafraîchis.**

La recette qui en jette

8 Aspic orange-verveine

Plongez 4 g de gélatine en feuilles dans un bol d'eau froide. Répartissez 3 oranges taillées en dés dans 4 verres. Faites infuser 5 min, 1 sachet de verveine dans 15 cl d'eau. Chauffez doucement 50 g de sucre avec 1 sachet de sucre vanillé et 30 cl de jus d'orange. Incorporez la gélatine égouttée et l'infusion de verveine. Versez sur les fruits. Placez 6 h au frais.

9 Sauce fraîcheur
SPÉCIAL DÉJEUNER AU BUREAU

Mélangez 100 g de fromage blanc battu avec 15 cl de jus d'orange, 1 cuil. à café de moutarde forte et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez des graines de sésame ou des herbes ciselées.

➥ **Se marie tout aussi bien aux crudités qu'à un filet de poisson froid.**

10 Délice d'hiver
POUR LE GOÛTER

Poêlez 3 pommes taillées en lamelles dans 10 g de beurre demi-sel jusqu'à légère coloration. Ajoutez 2 verres de jus d'orange, 2 cuil. à soupe de miel et 1 pincée de 4-épices dans la poêle et laissez cuire 15 min.

➥ **Servez bien frais avec des dattes taillées en dés et de la glace à la vanille.**

La vraie bonne idée

4 Glaçage orange

Délayez 175 g de sucre glace avec 2 ou 3 cuil. à soupe de jus d'orange et 1 filet de jus de citron pour obtenir une crème. Versez sur un gâteau nature et lissez à la spatule. Pensez au jus d'orange sanguine pour un effet rosé.

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

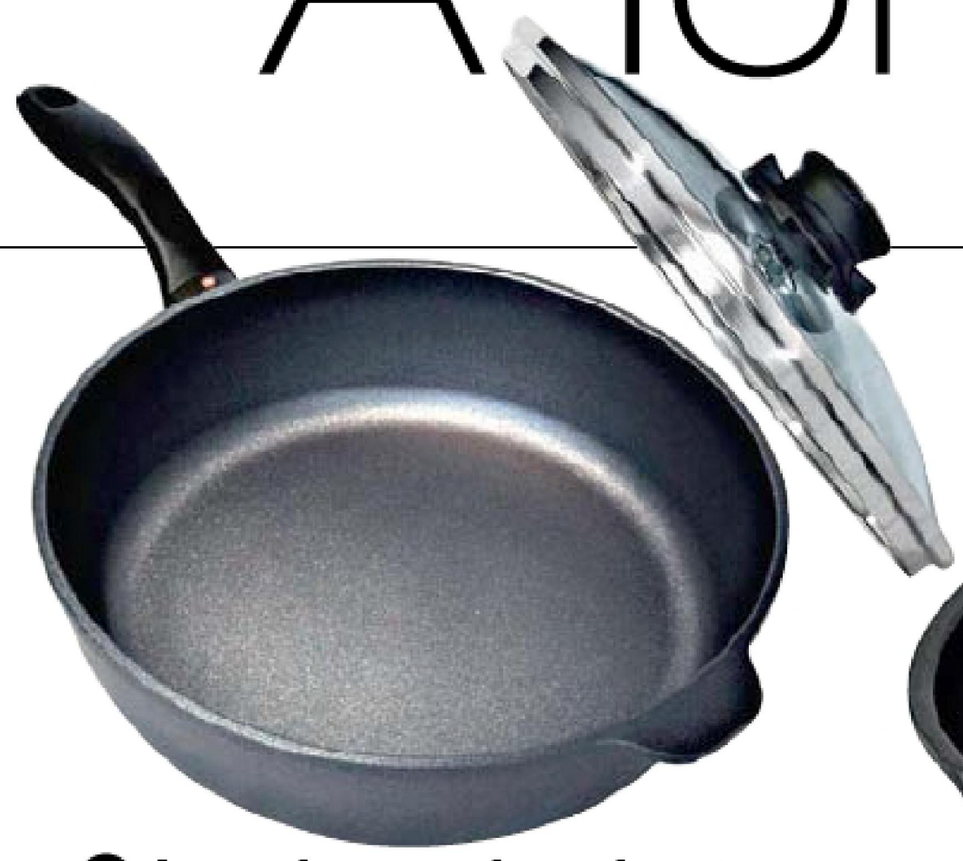
■ **Quel type de poêle ?** Pour satisfaire tous vos besoins, deux ou trois poêles sont nécessaires. Il en existe de toutes tailles, de 20 cm de diamètre (individuelle) à 32 cm (pour 6 personnes).

■ **Quel matériau ?** L'aluminium (obligatoirement revêtu) combine légèreté et montée rapide en température. Évitez les premiers prix, trop fins, ils se déforment. Choisissez plutôt un modèle en fonte d'alu. La tôle d'acier, idéale pour saisir, griller et dorer, se patine avec le temps et devient antiadhésive une fois "culottée". S'il vous faut un matériau robuste, hygiénique et facile à entretenir, l'Inox 18/10 est fait pour vous. L'inconvénient, son prix, assez élevé.

■ **Utile, le revêtement antiadhésif ?** Oui, si vous souhaitez une poêle facile à entretenir. Optez pour un revêtement multicouche, sans PFOA, qui n'attache pas et permet de limiter l'usage de matières grasses. Alternative aux antiadhésifs classiques, le revêtement en céramique est un très bon conducteur de chaleur. Résistant à des températures très élevées, il a tendance à accumuler la chaleur. Un feu modéré est donc suffisant pour saisir les aliments et éviter la surchauffe qui altérerait les propriétés antiadhésives de la céramique.

■ **Détails importants ?** Une bonne poêle doit être équipée d'un fond épais et lourd pour diffuser la chaleur. Avec un manche amovible, elle se glisse dans un placard ou le lave-vaisselle. Fixe, celui-ci doit être résistant à la chaleur. Un manche riveté dure plus longtemps.

À fond les



❶ La plus polyvalente

❷ La plus large

❹ La plus ludique

❺ La plus écolo

1. BORDS HAUTS

Chère, car dotée d'un revêtement antiadhésif à base de poudre de diamants, quasi indestructible, cette poêle sauteuse en fonte d'aluminium est garantie à vie. Elle chauffe très vite et peut se glisser dans le four (jusqu'à 260 °C) pour laisser mijoter ou gratiner votre recette. Le couvercle est en verre trempé avec bouton vapeur, compatible tous feux et four.

Fry Pan High, diamètre 24 cm, 160 €, Swiss Diamond.

2. BONNE PÊCHE

En fonte d'aluminium, cette poêle a un revêtement antiadhésif trois-couches sans PFOA renforcé de microparticules de céramique pour une dureté maximale, et deux becs astucieux pour verser les jus de cuisson et sauces. Sa forme ovale est idéale pour cuire des poissons entiers. La poignée en bakélite est compatible tous feux.

Fish Pan Energy, longueur 42 cm, 41 €, Beka.

3. ANTIPROJECTIONS

Son corps en Inox 18/10 est conçu pour limiter les projections de graisse, qui sont stoppées par le couvercle en verre. Surélevé par six picots en silicone, celui-ci laisse échapper la vapeur pendant la cuisson. Ainsi, les viandes sont saisies à point et la plaque reste propre. Compatible tous feux, elle dispose d'une poignée amovible.

Clean'Cooking Beka, Ø 24 et 28 cm, à partir de 109 €, Boulanger.

4. EN COULEUR

Or, bleu lavande, prune, rouge ou orangée… Déclinée dans une palette de coloris anti-grise mine, cette gamme de poêles à petit prix donnera une touche d'éclat à la cuisine. En fonte d'aluminium, compatible tous feux, elle conduit parfaitement la chaleur, tout en restant très facile à nettoyer grâce à son revêtement antiadhésif trois-couches sans PFOA.

Teflon Colour Collection, diam. 20 à 28 cm, à partir de 21 €, Crealys.

5. 100 % RECYCLABLE

Issue d'une gamme éco-énergétique entièrement recyclable, cette poêle équipée d'un fond thermodiffuseur permet de réaliser des économies d'énergie importantes. Corps en aluminium, revêtement antiadhésif ultra résistant en céramique (sans PFOA ni PTFE), manche isolant en Inox, elle est compatible tous feux et four.

Earth Chef BergHOFF, Ø 24 et 28 cm, à partir de 50 €, Mathon.

poêles

En tôle, fonte ou Inox, avec ou sans revêtement : notre sélection de poêles, selon vos besoins et votre budget, pour une cuisson optimale.

❸ La plus futée

❼ La plus diététique

❻ La plus précise

❽ La plus stylée

6. TÉMOIN DE CHALEUR

Elle est dotée d'un tout nouveau revêtement antiadhésif renforcé en titane, plus résistant et durable, en plus du fameux Thermo-Spot, l'indicateur de température qui permet de saisir les aliments à la température idéale de cuisson (180 °C). En aluminium, avec son revêtement extérieur sans PFOA : une poêle compatible tous feux.

Talent, diamètre 20 à 32 cm, à partir de 31 €, Tefal.

7. VENTILÉE

Pourvue d'un fond épais à surface intérieure bosselée, cette poêle peut saisir à haute température sans ajout de matière grasse, et son fond crée des rigoles qui ventilent la cuisson et laissent la vapeur et les graisses de cuisson s'échapper. On obtient ainsi une viande bien grillée, jamais bouillie. En Inox 18/10, poignée froide ergonomique, intérieur gradué, et compatible tous feux et four.

Crispy Steelux Premium, Ø 20, 24, 26 et 28 cm, à partir de 77 €, Fissler.

8. PARISIENNE

Affichant fièrement son manche tour Eiffel, cette poêle made in France égaiera la cuisine au quotidien. En tôle d'acier traditionnelle, elle est imprégnée d'une fine couche de cire d'abeille qui favorise le "culottage" et évite qu'elle attache et s'oxyde.
Cet ustensile, compatible tous feux, est idéal pour tout saisir rapidement à haute température.

French Collection B Element, diamètre 20 à 28 cm, à partir de 33 €, De Buyer.

Réalisation : Annie Boschet

Adresses en fin de numéro

Secrets

C'est plus sain si...

...ON ALLÈGE LES PÂTISSERIES MAISON

Comment éliminer quelques calories sans rien perdre de la saveur ? En remplaçant une partie des ingrédients les plus lourds des recettes sucrées.

- **On met un peu moins de sucre** et on ajoute une pincée de cannelle : vive le parfum !
- **On remplace 100 g de farine** par 50 g de fécule de maïs.
- **On utilise du beurre allégé** (41 % de MG) à la place de tout ou partie du beurre (80 % de MG). Ou on opte pour un corps gras végétal (40 à 60 % de MG).

& CHIC CHOC !

Des sauces qui flashent

Un roux ou une sauce à la crème peuvent se parer de teintes très surprenantes. Il suffit pour cela d'incorporer une petite poignée de légumes cuits et mixés. Quelques épinards par exemple donnent un joli vert : un ou deux galets surgelés feront très bien l'affaire, mais vous pouvez aussi utiliser des betteraves ou des carottes pour le rouge.

VRAI OU FAUX ?

Les moules ne se congèlent pas.

FAUX Elles supportent le grand froid, mais seulement sous certaines conditions. D'abord, on ne congèle que les moules cuites et extraites de leurs coquilles. On les verse ensuite dans une boîte et on ajoute leur jus de cuisson avant de refermer hermétiquement. Elles se conserveront ainsi trois ou quatre mois dans le congélateur et pourront être utilisées dans diverses préparations, des pâtes ou une quiche par exemple.

UN ABSORBEUR D'ODEURS NATUREL

Ça fait toute la différence

LE MEILLEUR DÉSODORISANT pour le réfrigérateur ? Surprise, c'est le charbon de bois, un produit naturel et bon marché. Pour être débarrassé des odeurs désagréables, il suffit d'en placer un morceau dans un récipient non couvert sur un rayon du réfrigérateur, et de le changer tous les dix jours environ. Et où en trouve-t-on ? On utilise tout simplement du charbon pour barbecue. On peut même s'en servir après pour faire des braises.

■ Adresses en fin de numéro

de pro

Pour progresser en cuisine, nos conseils, nos bons plans, vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

ON DÉTOURNE

Le pain rassis en gratin

Pour gratiner des pâtes, des légumes ou des purées, tout en leur donnant rapidement de la couleur et de la texture, rien de tel que la chapelure. C'est encore mieux et plus économique avec une chapelure maison, parfumée à votre goût. Retirez la croûte du pain rassis, mixez-le et gardez-le dans une boîte. Aromatisez au dernier moment avec des herbes sèches ou des épices en poudre.

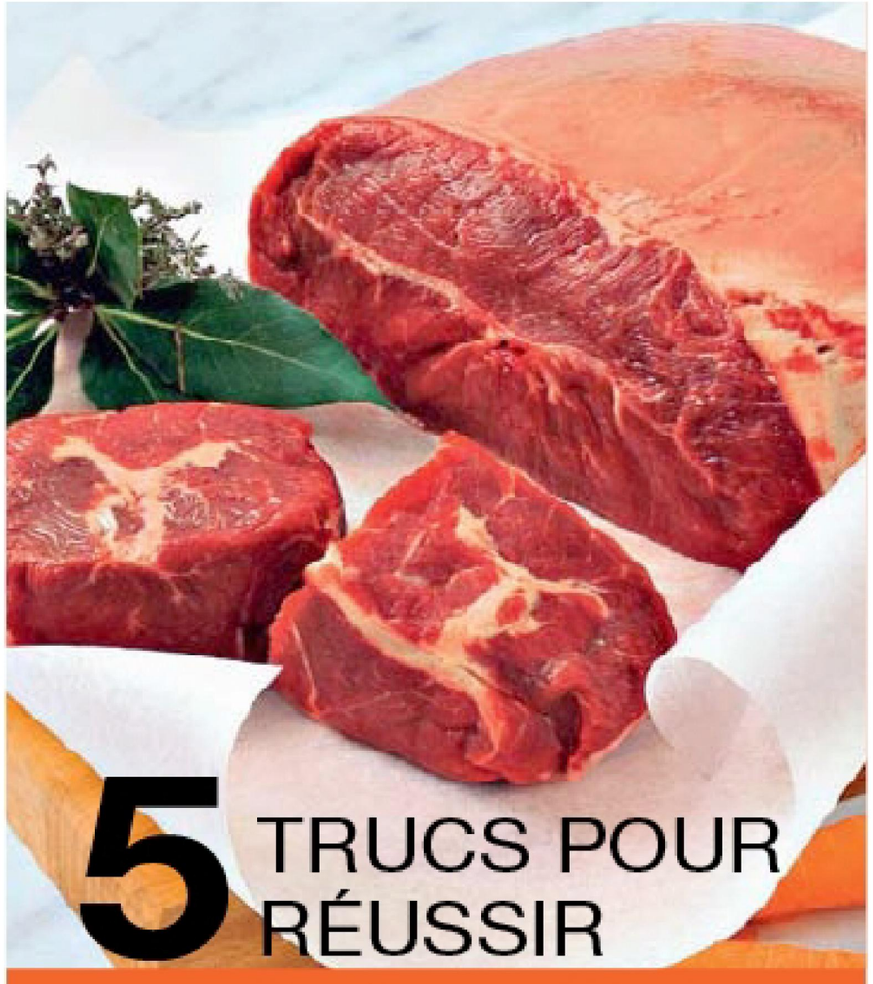
Masterclass avec… Keiko Nagae

Consultante et ex-pâtissière dans le trois-étoiles parisien de Pierre Gagnaire, Keiko Nagae nous livre trois vraies bonnes astuces de pâtissier pour cet hiver.

Des sablés plus homogènes
Je cuis la pâte sablée à une température inférieure à celle généralement indiquée dans les recettes. Bien sûr, à 150 °C, c'est un peu plus long, mais on obtient de cette façon une texture plus homogène, avec une pâte plus sèche et qui respecte mieux la saveur des ingrédients. Notamment celle du beurre, qui ressort délicieusement.

Un cake qui se garde mieux
Quand je le sors du four, je le laisse refroidir à peine dix minutes, puis je l'enveloppe encore chaud dans un film étirable et je le laisse attendre 24 h à température ambiante. L'humidité se répartit mieux dans le cake. Résultat, il est beaucoup plus moelleux et le reste plus longtemps.

Des tartes aux fruits secs plus savoureuses. Pour donner plus de goût aux fruits secs, je les réhydrate dans du thé. J'aime bien le faire avec un thé de Noël aromatisé ou un earl grey.



5 TRUCS POUR RÉUSSIR

Les viandes mijotées

Avec nos conseils, elles seront à la fois belles à servir et très tendres.

1 **Sortez** la viande du réfrigérateur 30 min avant la cuisson. Cela évite un trop grand choc thermique, et elle n'attachera pas dans la cocotte.

2 **Commencez** par saisir et colorer les morceaux sur feu vif. Il se forme une légère croûte qui empêche le jus de s'écouler prématurément. Pour les grosses pièces, utilisez carrément le gril.

3 **Retournez** régulièrement les morceaux, surtout au début, pour que rien n'attache au fond de la cocotte et que la coloration soit homogène.

4 **Laissez ensuite mijoter** sur feu doux. Le liquide doit frémir plutôt que bouillir. Vraiment pratique, un diffuseur mijoteur fait écran sous la cocotte, sur tous les feux et avec tous les récipients. (Simmermat, 23 €, chez Mathon).

5 **Le bœuf doit mijoter longtemps,** mais 1 h 15 env. suffit pour l'agneau, le veau et le porc. Ils sont à point quand un couteau les transperce sans résistance.

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur le site de Cuisine Actuelle
www.cuisineactuelle.fr
et partagez vos bons plans sur :
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Réalisation : Philippe Roumégoux

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers cedex

Par téléphone
France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger :
(00) 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos Couverture (parmentier de canard) : Sucré Salé/Turiot. BIVB/Armellephtographe.com : p. 77. Canetti Conseil : p. 47. CIV (www.civ-viande.org) : Rouvrais, p. 75. CNIEL : Ribaut, p. 23(3). Curien : p. 77. DR : p. 25, 46, 63, 66, 75. Flocons de Sel : p. 76. IPC Syndication : Woman & Home/Whitmore, p. 60. Jahreszeiten Verlag : Kowall, p. 24, 26 , 27, 28, 30(2), 31(2) ; Kramp & Gölling für GU, p. 4, 25, 30 ; Rynio für GU, p. 28, 31 ; Westermann, p. 26, 30. Lamontagne : 69(4), 70(6). Larousse : Chivoret, p. 51 ; Faccioli, p. 50 ; Mallet, p. 48 ; Ploton, p. 51 ; Viel, p. 49. Lépissier : p. 77. Louzon : p. 36-37(4). Marielle/Gault : p. 4, 62, 64-65(7). Mondadori : p. 43, 47(2). Oredia : ACP Syndication/Dearnley, 44, 45, 46(2) ; ACP Syndication/Urizar, p. 79. OT Megève : Garnier, p. 76. Rouvrais : p. 16, 20. Studio X/Stockfood : Boyny, p. 54 ; Cirowo, p. 18 ; Deimling-Ostrinsky, p. 78 ; Eising, p. 74 ; Eising Studio/Food Photo & Video, p. 78 ; Ericson, p. 79 ; Fenot, p. 21(2), 79 ; Goyoaga, p. 58 ; Greatstock, p. 4, 6, 7, 8, 9 ; Hrbkova, p. 59 ; Interior Archive : p. 78 ; Janssen, p. 55 ; Lehmann, p. 3 ; Lister, p. 20(2) ; Skowronek/Sporrer, p. 63, 67(2) ; Westermann p. 16, Wissing, p. 78. Sucré Salé : Bagros, p. 20, 39 ; Fenot, p. 56 ; Fleurent, p. 18 ; Guedes, p. 56 ; Hall, p. 1, 21, 22(2), 58, 76 ; Langot, p. 17 ; Marielle, p. 39 ; Radvaner, p. 4, 52 ; Rivière, p. 4, 22, 70 ; Roche, p. 39, 59 ; Roulier/Turiot, p. 41 ; Studio, p. 4, 5, 39, 41(2), 57, 71 ; Supperdelux/Thys, p. 79 ; Veigas, p. 53 ; Viel, p. 41. Sunray Photo : Apetit/Hrbkova, p. 79 ; Apetit/Kucera, p. 53. Thinkstock : p. 68, 74(2).

La recette régionale

Farcement

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
TREMPAGE : 2 H
CUISSON : 1 H 50

◆ 1 kg de pommes de terre (bintje) ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 œufs ◆ 100 g de crème fraîche ◆ 60 g de raisins secs ◆ 12 pruneaux dénoyautés ◆ 100 g de lardons fumés ◆ 2 cl de marc de Savoie ◆ 25 tranches fines de lard salé ◆ 50 g de beurre ◆ muscade râpée ◆ sel, poivre du moulin.

FAITES TREMPER raisins et pruneaux 2 h dans de l'eau tiède. Lavez, pelez, râpez, égouttez les pommes de terre.
FAITES CHAUFFER 30 g de beurre à la poêle et faites-y suer à feu doux 5 min l'ail haché, l'oignon ciselé et les lardons, sans coloration.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Égouttez les fruits secs. Beurrez le moule (20 g) et tapissez de tranches de lard. Mélangez dans un saladier les pommes de terre râpées, les œufs, la crème, la poêlée de lardons, les fruits secs et le marc. Assaisonnez.
VERSEZ dans le moule et rabattez les tranches de lard sur le dessus. Couvrez et cuisez au four 1 h 45 dans un bain-marie frémissant. Laissez reposer 15 min avant de démouler. Servez avec une salade.

Dégustez avec un chignin-bergeron (blanc) ou un gamay (rouge) de Savoie.

Flocons de neige sur la place de l'Église, ou Flocons de sel chez Emmanuel Renaut (ci-contre).

5 petits plaisirs autour de Megève

1 Œuvrer dans les cuisines d'un trois-étoiles à Megève
Aux Flocons de Sel, Emmanuel Renaut vous propose d'intégrer sa brigade pendant six heures. Seul "intrus" parmi douze pros, vous participez à la préparation des plats à l'heure du coup de feu. Le déjeuner, servi en cuisine ou en salle, récompensera le commis encore étourdi de l'expérience (200 €).

2 Savourer les fameuses croûtes aux morilles à Megève
Une passerelle bordant l'Arly mène au Restaunome, où Philippe Lespagnol sert à prix légers une cuisine fraîche (17,50 € le menu déjeuner). Le soir, il attire les VIP friands de mezze libanais (deux fois par mois) et les gourmets amateurs de croûtes aux morilles délicieuses et… légères.

3 Dormir dans la montagne à Megève
Franck Blanchet est éleveur de vaches laitières et de races aubrac, charolaise ou salers, qui paissent l'été autour de L'Alpage de Pré Rosset, à 1893 m. L'hiver, ce chalet de quatre chambres est accessible en skis ou raquettes. Mais c'est en chaussons que l'on y déguste une soupe de risotto alpin, une pomme tiède au caramel mou et un bon plat de viande (130 à 160 € la nuit en demi-pension).

4 Déguster des diots délicieux à Ugine
Pour trouver des pormoniers (saucisses aux herbes) et des quenelles à se pâmer, un saucisson admirable et des diots d'âne, descendez les gorges du val d'Arly jusqu'à la centenaire et délicieuse boucherie Gagneux, à Ugine. Au passage, on fait le plein en beaufort et abondance à la coopérative fruitière de Flumet.

5 Goûter le meilleur farcement à Combloux
Du 4 au 8 février, Combloux accueille le Festival de la gastronomie régionale et du patrimoine. On visite les fermes produisant tommes et fromages de brebis, on fait ses courses le mercredi au marché à l'ancienne et, le 5 février, on participe au concours de farcement traditionnel (recette ci-contre). Neuf chefs désigneront le meilleur, qui sera ensuite proposé à la dégustation.

Réalisation : Aliette de Crozet

Adresses en fin de numéro

On flâne aussi…

Loir-et-Cher

…à l'opération "2 fois plus de goût" à Blois

Du 15 janvier au 31 mars, on s'attable volontiers chez les restaurateurs de Blois et de sa région (liste des participants sur Internet). Car pour un prix attractif, on en a… deux fois plus ! Soit deux entrées, deux plats, deux desserts et deux verres de vin. Cette année, l'accent est mis sur les ingrédients et produits bio et locaux. En outre, l'opération se voit associée à "2 fois plus de couette", une offre spéciale d'hébergement avec une troisième nuit gratuite pour deux achetées, ce jusqu'au 25 mars. Royal !

L'aile François Ier du château royal, et sa tour d'escalier.

Les Chevaliers du Tastevin honorent leur saint patron.

Côte-d'Or

…à Châtillon-sur-Seine

Les 26 et 27 janvier, pour la première fois, la Saint-Vincent tournante met à l'honneur les crémants de Bourgogne. Et se déroule sur leurs terres, au nord de la Côte-d'Or et aux frontières de la Champagne. Pour célébrer leur saint patron, les vignerons des crémants de Bourgogne défile en portant statues de saints et bannières des confréries. Suivent la messe solennelle, les intronisations au sein de la Confrérie des Chevaliers du Tastevin et un banquet réunissant plus de mille convives. On s'arrête aussi dans les caveaux des vignerons locaux afin d'y déguster, dans une flûte originale, les effervescents en blanc de blancs, blanc de noirs, rosé et millésimé.

Vosges

…à La Bresse, pour la balade "munster"

Au départ de sa ferme du Saichy, où il confectionne avec le lait de ses vosgiennes de délicieux munsters et tommes de montagne, Jean-Michel Curien propose une balade ludique en traîneau, tracté par un ou deux bœufs. On grimpe ainsi les flancs de la vallée de Chajoux en apprenant tout sur le munster AOC, créé au VIIe siècle par des moines et qui est désormais fabriqué dans sept départements. Bien sûr, on le goûte au retour !

Les secrets du munster, au fil des chemins vosgiens.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 45 45
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 + N° de poste
Télécopie : 01 47 92 66 05

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, 1er secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet (6587), chef de service, Sybille Joubert (6768), chef de rubrique
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, B. Buno, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fless, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, I. Millet, A. Picard, C. Quévremont, N. Renaud, P. Roumégoux, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410). **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426). **Responsables de clientèle :** Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405). **Assistante commerciale :** Salima Maou (4544). **Responsable planning :** Sylvie Marques (4635). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482). **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directeur du marketing opérationnel :** Charles Jouvin. **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt.

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Éditrice : Pascale Socquet
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe : Marion Grandjean

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2013 Prisma Média

Dépôt légal : janvier 2013

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011
Notre publication adhère à l'ARPP, autorité de régulation professionnelle de la publicité. Elle s'engage à suivre ses recommandations en faveur d'une publicité loyale et respectueuse du public. 11 rue Saint-Florentin 75008 Paris
Audience mesurée par AUDIPRESSE

Le goût de la Suisse

Chaleureuse et roborative, la cuisine helvétique réchauffe les hivers les plus rigoureux.

C'est toujours mieux là-bas !

Les rœsti, des galettes de pommes de terre râpées, sont cuits à la poêle dans du beurre. Ils se mangent comme accompagnement. Garnis de charcuteries, fromages et sauces, les rœsti peuvent aussi faire un repas entier qui tient bien au corps.

French touch

La fondue suisse est composée de gruyère, de vacherin et d'emmental à parts égales. Celle dite moitié-moitié se fait avec du gruyère et du vacherin. En France, on utilise du beaufort, du comté et de la tomme de Savoie. Les points communs ? Le caquelon frotté à l'ail, le vin blanc et le remuage en "huit".

Ce qui nous fait craquer

Le chocolat au lait frais des Alpes évidemment !

Les fromages (près de 150 !). On aime le gruyère, mais aussi la tomme vaudoise, le vacherin fribourgeois, l'appenzeller…

Les vins blancs, élaborés dans tous les cantons, mais dont les meilleurs viennent de la Côte, la partie occidentale du lac Léman. Les vignobles en terrasses de Lavaux, dans le Vaudois, produisent le dézaley, un vin fin et délicat.

La viande des Grisons, du bœuf séché qu'on fait mariner dans une saumure aromatisée, puis frottée d'herbes. Pressée entre deux planches, elle est ensuite séchée à l'air libre. Son secret : l'air sec, frais et pur des montagnes qui lui donne son bon goût. Délicieuse coupée en très fines tranches, avec la raclette, ou toute seule, juste pour se faire plaisir !

La double crème de gruyère, à la fois épaisse et grasse. À la différence de la crème aigre, elle n'a pas été fermentée et reste douce. Elle est très appréciée en dessert, avec des meringues ou bien des fruits rouges.

Pour faire comme eux

- Prendre un muesli ou *bircher* muesli au petit déjeuner. Ce mélange de céréales et de fruits secs est habituellement mélangé à du lait ou du yaourt.
- Les Suisses ne boivent pas d'eau avec la fondue, le fromage formerait une boule dans l'estomac ! Ils l'accompagnent de vin blanc, à l'exception des anciens, qui la mangent en buvant un thé noir et un verre d'eau-de-vie pour faciliter la digestion.

+ Nos conseils pour réussir une raclette parfaite

www.cuisineactuelle.fr

Combien de fromage faut-il prévoir ? Quel accompagnement doit-on proposer ? Retrouvez nos astuces pour vous régaler tout l'hiver, rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.

Pour accéder directement à notre site internet, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Réalisation : Fabienne Haberthur

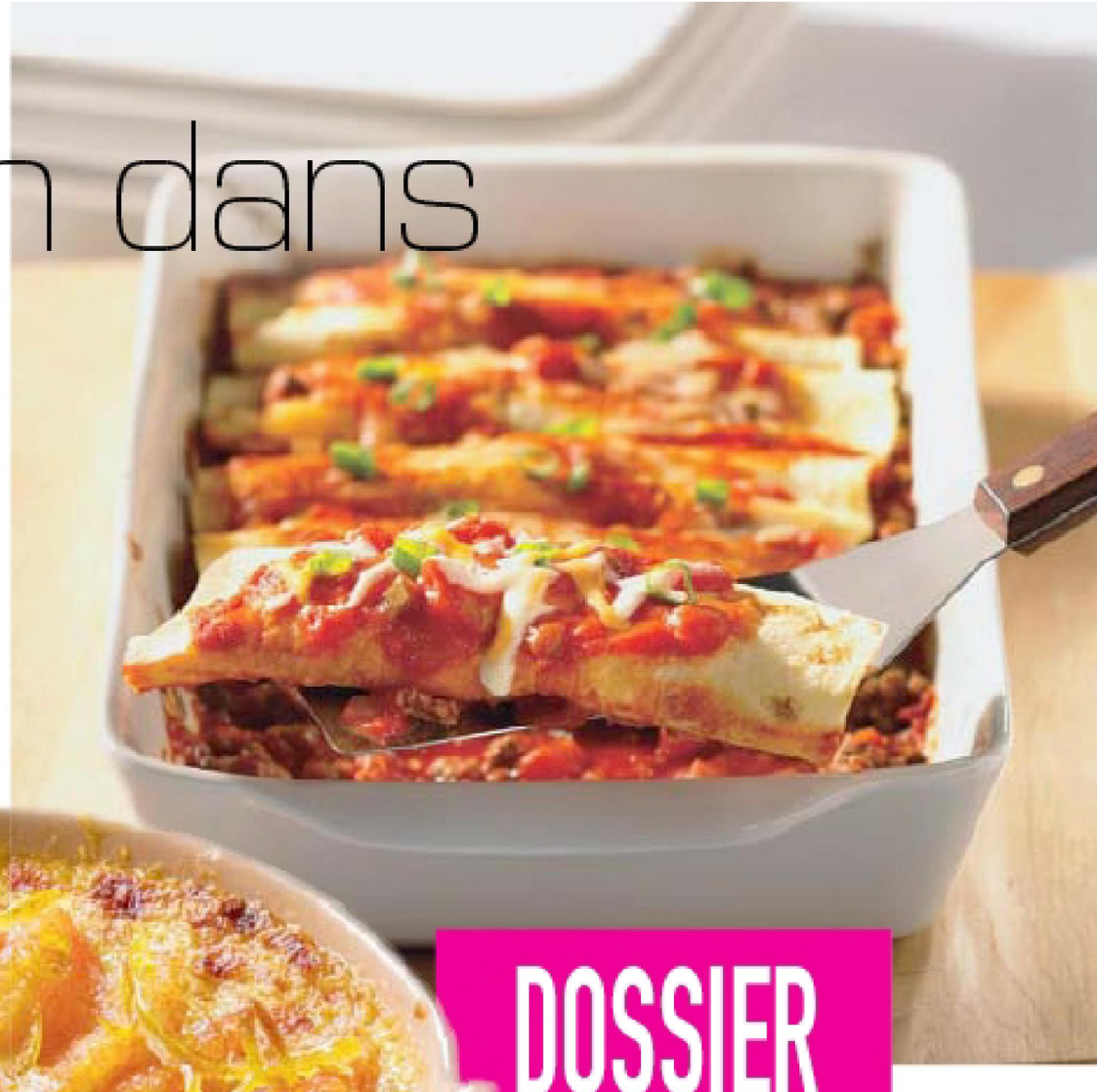
Le mois prochain dans Cuisine Actuelle

ÇA CHANGE

Le **croque-monsieur** se pare de chabichou et de radis noir, de sardine ou de poulet pour séduire les dames !

ET AUSSI

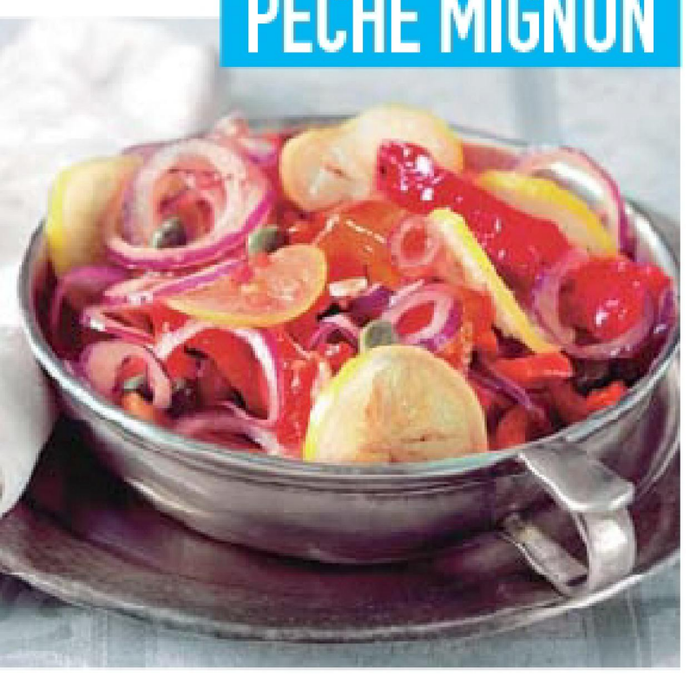
Canard à l'orange ● Pralines maison ● Nouilles chinoises…



DOSSIER

Croustillants dessus, fondants dedans, salés ou sucrés, les **gratins** assurent à tous les coups.

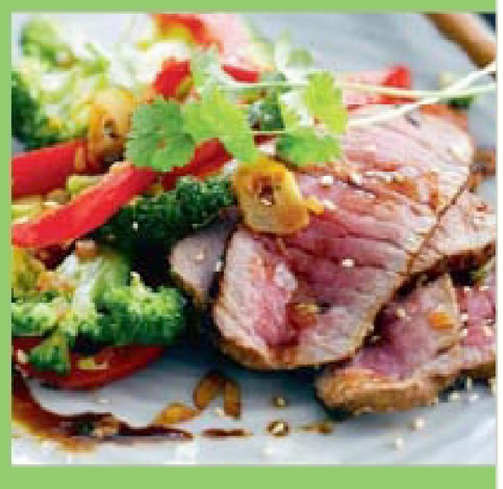
PÉCHÉ MIGNON



En entrée ou en plat unique, on aime les belles compositions des **salades d'hiver.**

MODE D'EMPLOI

Sauce de soja et autres nuoc-mâm vous font découvrir tous leurs atouts.



COUP D'ÉCLAT

Dingues de meringues, réjouissez-vous ! Aux marrons, au chocolat ou aux fruits de la passion, vos desserts vont craquer.

En vente dès le 11 février

CARNET D'ADRESSES

Amadeus : www.amadeus-online.net **Ambiance & Styles :** 01 41 14 96 19 **Appolia :** www.appolia.com **Beka :** 03 88 85 89 01 **Bianca & Family :** www.bianca-and-family.com **Bien Manger :** www.bienmanger.com **Boucherie Gagneux :** 04 79 37 30 40 **Boulanger :** 03 20 49 47 90 **Brana :** www.brana.fr **Caspari :** 01 55 42 15 00 **Cavavin :** www.cavavin.fr **Cave de Chautagne :** www.cave-de-chautagne.com **Cave du Prieuré :** www.caveduprieure.com **Château de l'Aumérade :** www.maison-fabre.com **Comptoir de Famille :** 04 74 83 56 66 **Comtesse Dubarry :** www.comtessedubarry.com **Cookut :** www.cookut.com **Coopérative fruitière du val d'Arly :** 04 79 31 70 90 **Crealys :** 05 62 66 89 78 **Créer Mon Livre :** www.creermonlivre.com **Day Collect!on :** www.daycollection.fr **De Buyer :** 03 29 30 66 12 **Domaine de Cantaussel :** www.cantaussel.fr **Domaine Chanzy :** www.domaine-chanzy.com **Domaine Saint-André de Figuière :** www.figuiere-provence.com **Fairy Cakes :** www.fairy-cakesparis.fr **Fissler :** www.fissler.fr **Flocons de Sel :** 04 50 21 49 99 **Fly :** www.fly.fr **Fragonard :** 04 92 42 34 34 **Franck Fresson :** 03 87 36 28 17 **Garnier-Thiebaut :** 03 29 60 30 42 **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00 **Grégory Coutanceau :** www.gregorycoutanceau.com **Home Autour du Monde :** 01 42 77 06 08 **Hôtel Lancaster :** 01 40 76 40 18 **Ibérique Gourmet :** 01 44 27 01 41 **Incidence :** 01 45 34 07 00 **Jardin d'Ulysse :** www.jardindulysse.com **Jean-Michel Curien :** 06 76 29 10 42 **Jean Perrier & Fils :** www.vins-perrier.com **Joséphine Bakery :** 01 42 60 20 39 **Jura :** www.fr.jura.com **Kitchen Bazaar :** www.kitchenbazaar.fr **La Belle-Iloise :** www.labelleiloise.fr **La Fiancée du Mékong :** 01 42 22 31 32 **L'Alpage de Pré Rosset :** 04 50 93 58 84 **La Pâtisserie des Rêves :** 01 42 84 00 82 **L'Artisan du Liban :** www.alyad.com **Laurent Le Daniel :** 02 99 78 85 82 **Le Gourmet du Net :** 01 84 16 98 08 **Lékué :** 01 40 13 01 23 **Le Palais des Thés :** 08 00 71 12 13 **LSA International :** 0800 90 16 96 **Ma Bouteille :** www.mabouteille.fr **Madeleine Market :** www.madeleinemarket.com **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com **Maison Trenel :** www.trenel.com **Ma Petite Série Déco :** 06 62 46 80 84 **Maron Bouillie :** 04 74 05 50 62 **Mastrad :** www.mastrad.fr **Mathon :** 0892 391 100 **Métal Décor :** www.metal-decor.fr **Naturalia :** www.naturalia.fr **Nature & Découvertes :** 08 11 46 44 54 **Nature-régions :** www.nature-regions.com **Nogent :** 03 25 31 92 12 **OT Blois-Chambord :** 02 54 90 41 41 **OT Comboux :** 04 50 58 60 49 **OT Megève :** 04 50 21 27 28 **OT pays châtillonnais :** 03 80 91 13 19 **Pébéo :** www.creavea.com **Philippe Grisard :** www.maisonphilippegrisard.com **Pixers :** www.pixers.fr **Rapunzel :** www.rapunzel.fr **Reblochon :** www.reblochonfermier.com **Restaunome :** 04 50 55 86 24 **Revol :** www.revol-porcelaine.fr **Rosières :** www.rosieres.fr **Sabre :** 01 30 09 50 00 **SIA :** www.sia-home-fashion.com **Stickolors :** www.likeacolor.com **Stonesticker :** www.stonesticker.com **Swiss Diamond :** www.swissdiamond.com **Tefal :** 09 74 50 47 74.

Cassegrain

"Mes Petits Pois Carottes,
si tendres, si fondants,
tout mon portrait."

Cassegrain, une autre idée du légume.

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT - Suggestion de présentation

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR